

KESEHATAN, UMUR PANJANG, DAN KEABADIAN  
MENURUT

# TAO

*Ajaran dari Manusia Abadi*

CHUNG dan Lu

*ditulis oleh:*

PETER KHO

Cetakan Pertama : Oktober 2001

ISBN : 979-8780-87-6

Penerbit : Abdi TANDUR (P.T.Dinastindo Adiperkasa Internasional)  
Jl.Senopati No.54,Kebayoran Baru,Jakarta 12110 (021-7250002)  
e-mail :dinastindo@yahoo.com  
Http://www.dinastindo.net

Dipublikasikan pertama kali oleh:  
Abdi TANDUR



## Kata Pengantar

Buku klasik dari kebudayaan Tiongkok atau Cina mengenai ajaran Tao, khususnya tentang seni alkimia, atau seni memaksimalkan potensi diri pribadi untuk mencapai kualitas kehidupan yang sebesar-besarnya dan sepuaspuasnya.

Inilah buku klasik Tiongkok mengenai ajaran Tao tentang umur panjang dan keabadian. Buku ini berasal dari zaman Lima Dinasti (907-960 SM) dan disampaikan oleh Chungli Ch'uan dan Lu Tungpin, dua figur Tao dari budaya Tiongkok yang paling populer.

Buku ini terfokus pada alkimia Tao, teori dan metode untuk mengubah pikiran dengan menggunakan praktekpraktek, seperti: mengontrol pernafasan, *calisthenics*, meditasi serta alkimia seksual, metode mengumpulkan energi dari pasangan seksual.

Ajaranajaran ini berisikan topiktopik berikut: sifat keabadian dan bagaimana mencapainya dengan menyadari hukum Tao yang ada dalam diri kita, seni kesehatan, seni mencapai umur panjang, serta menghadapi rintangan dan mengenali kemajuan spiritual.

Disajikan dalam bentuk pembicaraan (dialog) antara Lu dan Chung dari buku aslinya. Dengan demikian buku Kesehatan, Umur Panjang dan Keabadian menurut TAO diharapkan akan menarik bagi pemula yang ingin tahu mengenai ajaran Tao.

San Fransisco, Januari 1998  
Peter Kho

# 1. Keabadian Sejati

---

**Lu** bertanya:

"Apa yang perlu diketahu jika kita ingin sehat dan tidak sakit, tetap muda dan tidak tua, serta hidup dan tidak mati?"

**Chung** berkata:

"Kita diciptakan ketika ayah dan ibu kita bersenggama dan kedua 'asap' penciptaan bertemu. Embrio dibentuk dari cairan generatif dan darah. Setelah sumber utama dari embrio muncul, substansi utama tercipta. *Yang* memulai proses dan *yin* menyempurnakannya".

"Ketika 'asap' tumbuh di dalam rahim, berkembanglah janin. Setelah tiga ratus hari, bentukan di dalam menjadi utuh. Ketika roh yang bercahaya memasuki janin, maka ia akan memisahkan diri dari tubuh si ibu. Setelah ia muncul dari sumber utama, nafasnya akan naik dan turun, dan tunas kuning mulai tumbuh".

"Dalam lima ribu hari, 'asap' itu mencapai puncaknya. Ketika hitungan berjumlah delapan puluh satu, perkembangan selesai dan kita mencapai pubertas. Pada usia lima belas tahun, setengah yin adalah yang dan kita sama cemerlangnya dengan matahari di ufuk timur".

"Setelah masa pubertas, energi yang mulai berkurang. Ketika 'asap' sejati dari kehidupan habis, kita akan jatuh sakit dan mati, karena di dalam kebodohan, kita telah melukai cahaya roh".

"Benih-benih setan juga dapat mengurangi masa hidup kita, juga penempatan serta umur kita di kehidupan berikutnya. Jadi, setelah kita lahir kita mati, dan setelah kita mati kita akan terlahir kembali. Dimana ada kelahiran, maka akan ada kematian".

"Di luar lingkaran kelahiran kembali yang tidak terhitung banyaknya, kita tetap saja keras kepala dan bodoh. Karenanya, dengan tiap kehidupan kita makin turun dan turun ke dalam rawa, sampai kita tidak lagi dilahirkan dalam bentuk manusia".

" Begitu roh yang tidak patuh masuk ke dalam kerangka bukan manusia, itu akan merusak sifat asalnya, dan begitu roh asal itu rusak, sulit untuk menjadi manusia

kembali. Terperangkap dalam lingkaran kelahiran kembali yang tanpa henti, tidak akan dibebaskan".

"Jika beruntung, kita mungkin bisa bertemu seorang abadi yang bisa membantu mengurangi karma dan menuntun roh kita ke dalam kerangka yang lain. Maka kita memiliki kesempatan untuk menjadi manusia kembali".

"Jika kita berhasil mengumpulkan kebaikan saat kita tidak berada dalam kerangka manusia, maka pada akhirnya kita mungkin bisa naik ke dunia keberadaan yang lebih tinggi".

"Meskipun kita mungkin lahir cacat atau miskin, tapi kita bisa mendapatkan kembali bentuk manusia yang seutuhnya. Begitu pun, jika kita Lembali pada kebiasaan lama dan melakukan hal-hal yang tidak etis, maka kita akan kembali tenggelam ke dalam lingkaran lahir dan mati yang tidak ada hentinya".

**Lu** berkata:

"Orang yang lahir di masa damai, tidak perlu khawatir mengenai makanan dan pakaian, tapi mereka cemas kalau tahun-tahun kehidupan mereka berlalu terlalu cepat. Semua orang ingin sehat dan benci sakit; semua orang mencintai kehidupan dan takut akan kematian".

Hari ini saya mendapat kehormatan bertemu dengan guru yang hebat. Karenanya, saya ingin menggunakan kesempatan ini untuk bertanya mengenai kehidupan dan kematian, dan berharap Anda mau menunjukkan bagaimana cara mencapai umur panjang dan keabadian".

**Chung** berkata:

"Jika manusia tidak ingin dilahirkan kembali dalam bentuk yang lebih rendah, maka mereka harus mengatasi rasa sakit, ketuaan, kematian dan penderitaan. Mereka harus berdiri dengan kepala mereka mendekati langit dan kaki berakar di tanah".

"Mereka harus hidup dengan mempertahankan *yin* dan memeluk *yang*. Dalam hal ini mereka bukan menjadi arwah. Jika mereka berupaya di saat masih menjadi manusia, maka mereka bisa abadi. Kemudian, sebagai manusia abadi, jika mereka terus berupaya, maka mereka bisa naik ke surga".

**Lu** bertanya:

"Ketika manusia mati, mereka menjadi arwah. Ketika mereka mencapai ajaran Tao, mereka menjadi abadi. Bukankah keabadian merupakan tujuan dari semua upaya itu? Mengapa manusia abadi perlu berupaya lagi untuk naik ke surga?"

**Chung** berkata:

"Menjadi manusia abadi bukanlah merupakan tujuan utama dari semua upaya itu. Menjadi sesuatu yang seluruhnya terdiri dari *yin* tanpa *yang* adalah hantu. Menjadi sesuatu dimana seluruhnya terdiri dari *yang* tanpa *yin* adalah abadi".

"Manusia terdiri dari setengah *yin* dan setengah *yang*. Karena itu mereka bisa menjadi hantu atau juga abadi. Jika kita mengikuti keinginan kita dan tidak berupaya melakukan ajaran Tao saat masih muda, maka pada saat mati kita akan menjadi hantu".

"Dengan kata lain, jika kita mau berupaya, maka kita akan bisa melampaui keberadaan manusia, memasuki alam yang suci, melepaskan kerangka manusia, dan menjadi abadi".

"Ada lima kelas keabadian dan tiga jalan untuk berupaya, dan tingkat keabadian yang akan Anda capai, tergantung pada kualitas upaya Anda".

**Lu** bertanya:

"Apa saja ketiga jalan upaya dan kelima tingkat keabadian itu?"

**Chung** berkata:

"Tiga jalan upaya tersebut adalah; Jalan Kurang, Jalan Sedang, Jalan Hebat. Lima kelas keabadian adalah; hantu abadi, manusia abadi, dunia abadi, roh abadi, dan surga abadi".

"Hantu abadi tidak meninggalkan alam hantu; manusia abadi tidak meninggalkan alam kemanusiaan, dunia abadi tidak meninggalkan alam keduniawian; roh abadi tidak meninggalkan alam roh, dan surga abadi tidak meninggalkan alam surga".

**Lu** bertanya:

"Apa itu hantu abadi?"

**Chung** berkata:

"Hantu abadi adalah kelas keabadian yang terendah. Hantu abadi menjadi apa yang telah dicapai keabadian dalam alam kematian. Roh mereka suram dan mereka tidak mempunyai nama atau pun gelar. Meskipun mereka tidak dipaksa lahir kembali, tapi mereka tidak mampu masuk ke dalam tanah Penglai keabadian".

"Mereka hanya keluyuran dan terlantar di antara alam kehidupan dan kematian, dan keberadaan mereka berakhir jika mereka memilih untuk dilahirkan kembali ke dalam alam manusia".

**Lu** bertanya:

"Bagaimana manusiabisa menjadi hantu abadi? Metode apa yang mereka jalani ketika masih hidup?"

**Chung** berkata:

"Manusia menjadi hantu abadi, ketika mereka berupaya tapi tidak mengerti Tao. Ingin mendapatkan kemajuan yang cepat, dalam latihan mereka mengambil jalan pintas. Hasilnya adalah, tubuh mereka serapuh pohon kering dan pikiran mereka semati abu dingin. Berharap untuk menjaga roh di dalam, mereka menunggu tujuan mereka".

"Jadi ketika mereka memasuki kesunyian, hanya roh *yin* yang terlepas. Hasilnya, mereka menjadi hantu tanpa roh, mereka tidak bisa menjadi *yang* sejati yang abadi. Sebab roh *yin* tidak menghambur keluar setelah me eka mati, mereka disebut hantu abadi".

"Meskipun termasuk di dalam kelas keabadian, tapi mereka benar-benar hantu tanpa zat. Para praktisi yang menyebut dirinya Budha dan yang mempraktekkan teknik meditasi yang salah biasanya berakhir pada jenis keabadian seperti ini."

**Lu** bertanya:

"Apa itu manusia abadi?"

**Chung** berkata:

"Manusia abadi adalah kelas terendah kedua dari keabadian. Manusia abadi adalah seseorang yang berupaya tapi tidak mengerti Tao. Hanya mengetahui satu metode dan hanya mempraktekkan satu teknik dalam metode tersebut, sepanjang hidup mereka hanya melakukan satu aspek upaya".

"Hasilnya, asap dari lima elemen berinteraksi secara tidak teratur dan mereka tidak bisa mengontrol transformasi di dalam tubuh mereka tapi, terlepas dari kekeliruan mereka. Mereka telah berhasil mendapatkan tubuh yang kuat, yang kebal terhadap segala penyakit".

"Hal ini membuat mereka memiliki tubuh yang sehat dan menikmati hidup yang panjang dalam alam manusia".

**Lu** bertanya:

"Metode apa yang dipraktekkan oleh manusia abadi?"

**Chung** berkata:

"Manusia-manusia ini berpikir tentang prinsip ajaran Tao yang hebat di saat mereka memulai upayanya. Tapi bagaimana pun, karma buruk dan monster dalam pikiran mereka membawa pikiran sesat pada mereka, para pemula".

"Hasilnya, mereka hanya mendapatkan sedikit keuntungan dari segala upaya mereka. Meskipun mereka mengikuti semua prosedur dari metode itu dengan benar, tapi mereka tidak fleksibel dan tidak bisa mengikuti arus.

Mereka yang berpantang dari lima rasa tidak tahu akan enam asap. Mereka yang telah melunakkan ketujuh emosi tidak tahu akan sepuluh pantangan nafsu".

"Mereka yang menelan air liur melecehkan mereka yang melakukan kontrol pernapasan. Mereka yang mengambil energi dari partner seksualnya berpikir bahwa mereka yang melakukan metode tunggal adalah orang-orang bodoh. Mereka yang mengumpulkan asap dari udara dan bumi menolak untuk berpantang beras".

"Mereka yang mempraktekkan visualisasi dan mereka yang menyerap inti energi matahari dan bulan menolak untuk mencoba metode pijat dan meremas".

"Mereka yang mencoba memperlambat nafas mereka dengan meditasi tidak mengerti apa artinya mempraktekkan secara alamiah: mereka memaksa tubuh mereka pada postur yang tidak alami dan tidak mengerti prinsip tanpa gangguan".

"Kemudian mereka yang tidak paham bahwa menyerap energi yin wanita tidak sepadan dengan menarik buah zakar ke dalam selama meditasi. Mereka juga tidak mengerti bahwa menyerap energi wanita dengan cara menyedot buah dada wanita tidaklah sepadan dengan mencoba obat mujarab".

"Saya bahkan tidak bisa menggambarkan hal-hal yang dilakukan manusia, berharap bahwa satu di antara teknik-teknik itu akan berhasil membuat mereka abadi. Meskipun setiap teknik hanya membuahkan sedikit hasil, tapi hal itu bukanlah jalan yang lengkap. Setiap teknik adalah sebuah metode dalam sebuah jalan kecuali yang memiliki aspek kecil".

"Jika Anda hanya mempraktekkan satu teknik, yang bisa Anda harapkan adalah hidup sehat dan berumur panjang. Tapi bagaimanapun, teknik-teknik ini akan mencederai Anda jika dipraktekkan dengan salah. Bukannya memperoleh umur panjang, malah akan menderita sakit bahkan mungkin meninggal pada usia dini. Peristiwa seperti itu tidak jarang terjadi".

**Lu bertanya:**

"Apa itu dunia abadi?"

**Chung** berkata:

"Dunia abadi ada di antara alam surga dan alam duniawi. Mereka memiliki potensi untuk menjadi roh abadi, tapi karena mereka tidak memiliki pengertian yang sempurna mengenai Tao, maka mereka hanya bisa mencapai sebuah tingkat spiritual yang cukup".

"Upaya mereka jauh dari kesempurnaan, dan yang bisa mereka lakukan hanyalah hidup selamanya dalam alam manusia dan tidak mati".

**Lu** bertanya:

"Bagaimana mungkin kita bisa menjadi abadi di alam duniawi?"

**Chung** berkata:

"Untuk menjadi dunia abadi, Anda terlebih dahulu harus mengetahui bagaimana mengendalikan atau mengontrol naik dan turunnya 'asap' surga dan dunia. Lakukan upaya Anda setelah angka penciptaan udara dan bumi dan ikuti pergerakan matahari dan bulan. Pahami perubahan siklus tahunan dan bulanan pada tubuh Anda".

"Perhatikan perubahan setiap jam dalam setiap harinya. Pertama, dekatkan diri Anda dengan sang naga dan sang harimau, kemudian tundukkan mereka ke dalam api k 'an dan li. Mengetahui perbedaan antara air murni dan air keruh, dan belajar bagaimana membedakan antara 'asap' pagi hari dan 'asap' malam hari".

"Kedua, mengumpulkan mana yang kuno dan yang tidak bisa dibedakan, jagalah tingkah laku kedua hal yang berlawanan tersebut, bedakan ketiga hal, pisahkan keempat petunjuk, pahami kelima siklus, selaraskan keenam asap, akumulasikan keenam harta karun, seimbangkan kedelapan trigram, dan lintasi kesembilan benua".

"Ketiga, baliklah siklus kelima elemen, terobos 'asap' kehidupan menuju ke janin di dalam rahim, dan patarlah arus yang menghasilkan energi. Akhirnya, sirkulasi energi di dalam tiga bagian, tempalah obat mujarab dengan panas, dan biarkan tetap berada di bagian yang lebih rendah. Dalam hal ini tubuh akan diawetkan dan Anda akan hidup selamanya dalam alam duniawi".

**Lu** bertanya:

"Apa itu roh abadi?"

**Chung** berkata:

"Roh abadi adalah dunia abadi yang telah melanjutkan upaya mereka di alam duniawi. Mereka telah menghubungkan seluruh bagian tubuh dalam alam duniawi; mereka telah menggunakan petunjuk untuk melengkapi suhu; mereka dapat meneruskan energi pembangkit ke kepala; dan mereka dapat mengubah minuman lezat menjadi obat mujarab".

"Bentuk jasmani mereka telah diubah menjadi 'asap'; kelima 'asap' telah kembali lagi pada 'asap' yang dulu, dan ketiga inti yang telah berkumpul di atas kepala. Ketika upaya mereka telah lengkap, jasad kasar mereka telah diubah menjadi jasad halus. Residu yin mereka telah dibersihkan dan mereka benar-benar dipenuhi oleh yang murni".

"Sebuah tubuh muncul dari jasad halus seperti halnya mereka melepaskan jasad kasar mereka dan naik menuju tanah abadi. Memasuki alam yang suci, mereka kembali ke tiga gunung dan meninggalkan debu dunia untuk selamanya".

**Lu** bertanya:

"Apa itu surga abadi?"

**Chung** berkata:

"Ketika dunia abadi membersihkan diri lagi terus menuju upaya, mereka mampu melepaskan jasad mereka dan menjadi roh abadi. Ketika roh abadi yang menghuni tiga pulau telah cukup mengumpulkan kebaikan dengan mengajarkan manusia mengenai ajaran Tao, dan ketika ajaran mereka telah membuah hasil, maka mereka akan dipanggil oleh ketetapan surga untuk kembali ke alam surga".

"Surga abadi tinggal di alam surga, untuk melengkap tugas mereka sebagai hakim dan petugas di dalam administrasi surga. Mereka memulai tugasnya sebagai hakim alam air. Kemudian mereka dipromosikan untuk menjaga alam dunia".

"Akhirnya mereka boleh menjadi pengatur alam udara atau surga. Ketika mereka telah cukup mengumpulkan kebaikan di tingkat terendah dari alam surga, maka mereka akan diangkat ke tingkat berikutnya. Dan begitulah seterusnya hingga mereka naik melewati ketiga puluh enam alam surga".

"Setelah melewati tiga puluh enam alam surga, mereka akan melanjutkan usahanya menuju ke delapan puluh satu tingkatan yang. Dan setelah mereka berhasil melaluinya, maka mereka akan kembali ke tiga alam murni dari kehampaan alami".

**Lu** bertanya:

"Saya tidak ingin menjadi hantu abadi dan saya tidak berani untuk berpikir tentang pencapaian surga abadi. Bisakah Anda mengatakan pada saya bagaimana untuk mencapai manusia, dunia, dan roh yang abadi?"

**Chung** berkata:

"Manusia abadi bisa dicapai dengan menggunakan metode dari Jalan rendah, dunia abadi bisa dicapai dengan menggunakan metode dari Jalan Sedang, dan roh abadi bisa dicapai dengan menggunakan metode dari Jalan Besar".

"Meskipun ada tiga jalan, sesungguhnya hanya ada satu Jalan. Jika Anda mengikuti jalan ini, Anda akan mendapatkan bahwa Tao itu mudah untuk dimengerti. Dengan memahami ajaran Tao, Anda akan mengetahui bahwa keabadian hanyalah sebuah langkah ke depan".

**Lu** bertanya:

"Banyak yang telah mempraktekkan pada masa lalu maupun sekarang yang telah mencoba berusaha mencapai umur panjang dan keabadian dan gagal. Mengapa?"

**Chung** berkata:

"Mereka gagal karena metode mereka salah dan karena mereka tidak benar-benar mengerti ajaran Tao. Mereka menggunakan informasi yang hanya berasal dari kabarburung; sebagian dari mereka memaksa diri sendiri untuk mempelajari sesuatu yang tidak mereka mengerti; sebagian lagi menciptakan teknik sendiri; belum lagi yang lainnya menyimpang dari ajaran yang benar".

"Tidak heran jika begitu banyak dari mereka menjadi sakit dan meninggal cepat. Kemudian, ada orang-orang yang mengklaim dirinya bahwa mereka mampu mengeluarkan monster dan segala sesuatu yang membuat bingung orang lain dengan ajarannya yang palsu".

"Bukannya mendengarkan ajaran yang benar dari Tao, mereka justru saling mempromosikan metode yang salah. Betapa malangnya. Bahkan sekalipun mereka mempraktekan ajaran tersebut dengan rajin, mereka tidak akan mendapatkan apapun.

## **2. Ajaran Tao yang Agung**

---

**Lu** bertanya:

"Apa itu ajaran Tao yang Agung?"

**Chung** berkata:

"Ajaran Tao yang Agung tidak memiliki bentuk dan nama. Tidak ada pertanyaan dan tidak ada jawaban. Tao yang Agung begitu besar hingga tidak ada batasannya; dan begitu kecil sehingga tidak ada yang bisa memasukinya. Anda tidak bisa mengikutinya meskipun Anda telah mendengar mengenainya; Anda tidak dapat mencapainya meskipun Anda telah mempraktekkannya".

**Lu** berkata:

"Sejak awal mulanya, manusia telah mempelajari ajaran Tao, memahami prinsipnya, dan mencapainya. Setelah mereka mencapai ajaran Tao, mereka meninggalkan debu dunia dan pergi menuju tanah Penglai. Kemudian mereka naik menuju alam surga, memasuki alam surga yang', dan pada akhirnya berhasil meraih Tiga Alam Murni".

"Guru yang terhormat, mengapa Anda berkata meskipun manusia telah mendengar mengenai ajaran Tao, mereka tidak bisa mencapainya, dan meskipun manusia telah mencoba mempraktekkannya, mereka tetap tidak dapat mencapainya? Apakah itu karena ajaran Tao ingin bersembunyi dari kita?"

**Chung** berkata:

"Ajaran Tao tidak sembunyi dari kita secara sengaja. Manusia tidak bisa mencapai ajaran Tao karena mereka tidak mempercayai ajarannya, dan mereka yang percaya akan ajarannya tidak mempraktekkannya dengan tekun. Beberapa orang mempraktekkannya hanya sehari dan kemudian mengabaikannya".

"Beberapa orang inengingat prinsipnya hanya pada awalnya saja, tapi sesudah itu melupakannya. Beberapa orang memulai latihan dengan antusias, tapi kemudian minatnya mulai berkurang. Inilah yang saya maksud bahwa ajaran Tao sulit untuk dicapai bahkan meskipun Anda mengetahuinya dan mempraktekkannya".

**Lu** bertanya:

"Mengapa begitu sulit untuk mengetahui dan mempraktekkan ajaran Tao tersebut?"

**Chung** berkata:

Itu karena banyak orang yang berpikir bahwa untuk mencapai ajaran Tao itu cepat dan mudah. Mereka saling mengajari, tidak mengetahui bahwa latihan yang mereka jalani itu keliru. Seiring dengan waktu metode yang keliru ini pun menjadi ada, dan justru ajaran yang sesungguhnya dari Tao terlupakan.

"Menghindari daging, beras, menyedot asap kabut dan embun, menelan air liur, mengisolasi diri, meditasi di dalam ch'an (zen), membisu, memvisualisasikan dewa-dewa, mengumpulkan energi *yin*, mengatur nafas, hidup selibat, berhenti berpikir, menghindari kegiatan fisik, membuka lubang di atas kepala? menarik buah zakar ke dalam, mempeajari Kitab Injil, mengeraskan tubuh, memperlambat pernafasan, memijat, memutar pernafasan, mengumpulkan pembangkit energi dari partner, membantu orang miskin, melakukan upaya sendiri, melakukan kegiatan amal, tinggal di gunung, melembutkan pikiran, menghadapi tantangan, menyanyikan Kitab Injil, menyerap inti matahari dan bulan, dan menyedot asap dari udara dan bumi itu semua adalah beberapa dari teknik yang dipercaya akan membantu mereka menciptakan pil mujarab menuju keabadian".

"Berharap akan dibebaskan dari duniawi, mereka memaksa tubuh mereka pada postur yang tidak alami, yang pada akhirnya akan melukai diri mereka sendiri. Mereka mencoba untuk mengawetkan pembangkit energi dengan menyetop kebocoran air mani tapi tidak menyadari bahwa metode ini hanya dapat membuat mereka kebal dari penyakit biasa saja".

"Mereka pikir jika mereka dapat bernafas seperti bayi dan jika mereka dapat berhenti berpikir, maka mereka dapat memperkuat pikiran. Mereka memfokuskan diri pada menahan pernafasan dalam dan mencoba membangun benteng dengan membalik arus Sungai Kuning, tidak menyadari bahwa teknik ini hanyalah sebagian kecil cara untuk memperpanjang umur. Selama duduk diam bagaikan pohon layu dan membuat pikiran bagaikan abu dingin itu yang benar kecuali teknik minim memfokuskan jiwa".

"Banyak orang yang telah salah mempraktekkan metode pengolahan, baik dulu maupun sekarang. Bagaimana mungkin tubuh mereka bisa diubah, jika mereka terpaku pada kepercayaan bahwa mereka dapat melakukan pengobatan dengan menelan air liur? Bagaimana mungkin mereka menunggu obat mujarab jika mereka yakin bahwa mereka bisa mendapatkan pil dengan mengumpulkan nafas?".

"Bagaimana mungkin penggabungan sejati mengambil tempat, jika mereka berpikir bahwa hati adalah naga dan paruparu adalah harimau? Bagaimana mungkin mereka mengisi kembali energi kehidupan, jika mereka menyamakan k'an dengan petunjuk dan li dengan suhu? Mereka berpikir bahwa rebung kuning akan tumbuh, jika mereka menyediakan api dan air pada empat musim".

"Mereka juga berpikir bahwa mereka akan mendapatkan pengobatan yang hebat, jika mereka bertahan pada keinginan. Orang-orang bodoh dalam siklus perubahan setiap bulan dan tahun selalu melakukan hal yang salah pada saat yang tidak tepat".

"Mereka tidak tahu bagaimana menggunakan kelima unsur untuk membangun sebuah pondasi dan mereka hanya mempunyai ide yang kabur mengenai cara kerja dari tiga kehidupan. Seperti halnya tukang kebun yang tidak berpengalaman mengadukaduk ranting dan daun, mereka membuat bingung sesama praktisi dan keliru memimpin murid-murid pada generasi yang akan datang".

"Ketika ajaran berubah, orang-orang akan semakin dijauhkan dari ajaran Tao. Akhirnya, metode palsu akan berkembang. Ajaran yang populer akan dipraktikkan secara luas dan pada akhirnya akan dianggap sebagai ajaran yang benar. Menurut pendapat saya guruguru palsu itu sangat bersalah".

"Mereka mengambil informasi berdasarkan kabar burung dan gosip serta mengajarkannya pada generasi yang masih buta sama sekali. Dalam pada itu, mereka telah menyalahkan para pendahulu mereka untuk menderita di alam kematian".

"Hal ini sesungguhnya sangat menakutkan. Para orang bijak dan guru selalu ingin mengungkapkan ajaran Tao, tetapi orang-orang membuang kesempatan untuk belajar. Dalam usahanya menolak untuk percaya bagaimana cara kerja surga dan dalam menghargai kekayaan mereka yang melebihi hidup mereka, mereka telah menyeret diri sendiri pada alam hantu".

**Lu** bertanya:

"Sekarang saya telah mendengar tentang teknik minor dan cara yang keliru, dapatkah Anda mengatakan pada saya mengenai ajaran Tao yang Agung?"

**Chung** berkata:

"Tidak ada yang bisa dibicarakan mengenai ajaran Tao. Juga tidak ada apaapa sehingga saya tidak bisa menjawabnya. Ketika Kesederhanaan yang Agung dari asalusul yang sejati bercabang, ajaran Tao memberikan kelahiran pada ajaran Pertama".

"Ajaran Pertama memberikan kelahiran pada yang Kedua, dan yang Kedua memberikan kelahiran pada yang Ketiga. Ajaran Pertama merupakan struktur, Ajaran Kedua merupakan fungsi dan Ajaran Ketiga merupakan transformasi".

"Struktur dan bentuk bukan apa-apa dibanding *yin* dan *yang*, dan transformasi merupakan hasil dari penggabungan *yin* dan *yang*. Ada tiga alam atas, tengah, dan bawah. Ketiga alam tersebut secara berurutan adalah langit, bumi, dan umat manusia. Setiap alam memiliki sepotong Tao di dalamnya".

"Tao memberikan kelahiran pada asap *yin* dan *yang* dan asap kedua memberikan kelahiran pada alam ketiga. Alam ketiga memberikan kelahiran pada kelima unsur dan kelima unsur memberikan kelahiran pada semua hal. Semua penciptaan tersebut, hanya manusialah yang memiliki potensi untuk mencapai Tao".

"Hal ini disebabkan karena manusia dapat memasuki prinsip ajaran Tao dan memahaminya. Dengan memasuki prinsip ajaran Tao dan memahaminya, maka mereka dapat memperpanjang kehidupan mereka. Dengan memperpanjang kehidupan mereka dan mengusahakan umur panjang, maka mereka dapat bergabung dengan Tao. Dan karena bergabung dengan Tao, maka mereka bisa seperti langit dan bumi serta bisa hidup selamanya".

**Lu** berkata:

"Langit dan bumi bisa berumur sangat panjang. Ketika manusia hidup seratus tahun, bisa dianggap berumur panjang. Meskipun jarang ada manusia yang hidup hingga tujuh puluh tahun. Jika Tao ada dalam langit dan bumi, mengapa sulit sekali untuk diraih?"

**Chung** berkata:

"Tao tidak pernah jauh dari umat manusia. Tapi manusialah yang menjauh dari Tao. Manusia jaman sekarang jauh dari Tao karena mereka tidak tahu metode pengolahan hidup".

"Jika Anda tidak mengerti metode tersebut, maka Anda tidak akan mampu melakukan hal yang benar di saat yang tepat. Dan jika Anda tidak mengetahui jadwal siklus perubahan, maka Anda tidak akan mampu memasuki rahasia cara kerja dari langit dan bumi".

## **3.Langit dan Bumi**

---

**Lu bertanya:**

"Bolehkah saya belajar tentang cara kerja langit dan bumi?"

**Chung berkata:**

"Cara kerja langit dan bumi adalah jalan dimana ajaran Tao yang Agung ditunjukkan di dalam alam semesta. Ke atas dan ke bawah, bergerak tanpa henti. Inilah sebabnya mengapa langit dan bumi mempunyai pondasi yang aman dan berusia sangat panjang. Rahasia cara kerjanya adalah tidak dinyatakan secara wajar pada umat manusia".

**Lu bertanya:**

"Bagaimana perwujudan Tao di langit dan bumi? Bagaimana kita mengerti rahasianya? Bagaimana kita memulainya? Dan kapan hal tersebut ada, bagaimana kita mengenalinya?"

**Chung berkata:**

"Tao yang Agung mengambil bentuk, ketika ia ada di langit dan bumi. Dengan bentuk, muncullah angka. Jalan dari ch'ien terwujud di langit dan angka dari strukturnya adalah satu. Dengan itu muncullah cahaya dan kemurnian, karena fungsi dasarnya adalah yang".

"Cara k'un dimanifestasikan pada bumi dan angka dari strukturnya adalah dua. Yang berat dan berlumpur tenggelam, karena fungsi dasarnya yin. Ketika yang muncul dan yin. tenggelam, maka mereka akan saling berinteraksi. Begitulah cara ch'ien dan k'un, dan itulah cara kerja Tao. Ada saat untuk memulai dan ada saat untuk mendapatkan hasilnya".

**Lu bertanya:**

"Jalan dari ch'ien dimanifestasikan di langit dan mengikuti fungsi *yang*. Karena yang menguasai ketinggian, bagaimana ch'ien bisa tenggelam dan berinteraksi dengan bumi? Jalan dari k'un dimanifestasikan di bumi dan mengikuti fungsi *yin*.

"Karena *yin* menguasai bawah, bagaimana ia bisa naik dan berinteraksi dengan langit? Jika langit dan bumi tidak berinteraksi, bagaimana *yin* dan *yang* bisa bersatu? Jika *yin* dan *yang* tidak bersatu, bagaimana ch'ien dan k'un memainkan fungsi mereka? Jika ch'ien dan k'un tidak memainkan fungsi mereka, bagaimana hal-hal bisa dimulai dan diselesaikan?"

**Chung** berkata:

"Dengan jalan langit, ch'ien adalah strukturnya, yang adalah fungsi, dan uapnya berakumulasi di puncak. Dengan jalan bumi, k'un adalah strukturnya, yin adalah fungsi, dan airnya berakumulasi di dasar".

"Bila langit mengikuti prinsipprinsip Tao, ch'ien (langit) akan mencari k'un (bumi ). Dalam interaksi pertama, muncul pria tertua, dan itu disebut chen (guntur)".

"Dalam interaksi berikutnya, muncul pria menengah, dan ia dipanggil k'an (air ) Dalam interaksi ketiga, pria termuda muncul, dan ia disebut ken (bukit ). Ketika langit mendekati bumi, ch'ien akan berinteraksi dengan k'un dan akan melahirkan tiga yang".

"Bila bumi mengikuti prinsipprinsip Tao, maka k'un akan mencari ch'ien. Dalam interaksi pertama, wanita tertua muncul, dan disebut sun (angin)".

"Dalam interaksi berikut, wanita menengah muncul, dan dipanggil li (api). Dalam interaksi ketiga, muncul wanita termuda, ia dipanggil tui (danau). Bila bumi mendekati langit, maka k'un akan berinteraksi dengan ch'ien dan melahirkan tiga yin".

"Ketika tiga yang berinteraksi dengan ketiga yin, lahirlah ribuan hal. Ketika ketiga yin berinteraksi dengan ketiga yang, puluhan ribu hal terpelihara. Interaksi antara langit dan bumi didasarkan pada daya tarik alami antara yin dan yang, dan daya tarik ini merupakan bagian dari jalan alam Tao".

"Ch'ien dan k'un berinteraksi untuk melahirkan enam uap. Keenam uap berinteraksi untuk menciptakan lima elemen. Kelima elemen berinteraksi untuk menciptakan dan memelihara puluhan ribu hal. Ch'ien menyelesaikan jalan menurunnya bila tiga interaksi sudah selesai. Setelah itu yang muncul kembali".

"Dengan sendirinya, yin yang bersembunyi dalam yang juga muncul dan kembali ke langit. K'un menyelesaikan jalan naiknya bila ketiga interaksi sudah selesai. Kemudian, yin tenggelam kembali. Dengan sendirinya yang yang bersembunyi dalam yin juga tenggelam dan kembali ke bumi".

"Bila yin yang dalam yang tidak habis digunakan, maka itulah yin sejati. Bila yin sejati mencapai langit, maka yin akan bertemu yang dan menjadi bertenaga. Karena yin turun dari langit, bagaimana kita yin".

"Bila yang dalam yin tidak terhambur, maka itulah yang sejati. Bila yang sejati mencapai bumi, maka ia akan bertemu yin dan diperbaharui. Karena yang naik dari bumi, bagaimana kita bisa bilang bahwa tidak ada yin dalam yang? Yin bersembunyi dalam yang".

"Selalu kembali ke bumi, *yin* ini tidak pernah terhambur. *Yang* bersembunyi dalam *yin*. Selalu kembali ke langit, *yang* ini tidak pernah padam".

"Perputaran naik dan turun ini terus berlangsung selamanya karena interaksi *yin* dan *yang* dikuasai oleh prinsip-prinsip Tao. Karena inilah langit dan bumi memiliki fondasi yang aman dan bisa berlangsung lama."

**Lu** berkata:

"Karena langit dan bumi mengikuti prinsip Tao, maka keduanya bisa berlangsung lama. Kita dapat melihat hal ini dengan jelas dalam cara kerja alam semesta. Bagaimana dengan umat manusia? Bagaimana cara kerja Tao disadari masyarakat yang berpendidikan, yang mengusahakan kemurnian dan keheningan serta hidup sesuai dengan prinsip Tao?"

"Saya diberitahu bahwa jika mereka mengikuti Jalan Kecil dari pengusaha, maka mereka bisa menikmati hidup yang bahagia dan lama; jika mereka mengikuti Jalan Tengah dari pengusaha, maka mereka bisa mencapai umur panjang dan tidak mati; dan jika mereka mengikuti Jalan Besar dari pengelolaan, maka mereka bisa melewati alam duniawi dan menjadi abadi".

"Bagaimana kita dapat mewujudkan Tao dan menggunakan prinsipnya? Bagaimana kita dapat mengikuti cara kerja langit, sehingga dengan begitu kita bisa menjadi kuat dan stabil serta kekal?"

**Chung** berkata:

"Ajaran Tao yang besar sebenarnya tidak memiliki bentuk. Hal tersebut hanya disebabkan oleh keberadaan 'yang lain' maka ia mendapatkan bentuk. Tao yang Agung tidak memiliki nama. Hanya karena 'yang lain' diberi nama, maka ia mendapatkan nama. Ketika Tao dimanifestasikan di langit dan bumi, maka menurut cara *ch'ien* dan *k'un*".

"Bila dimanifestasikan dalam matahari dan bulan, maka menuruti cara *yin* dan *yang*. Bila dimanifestasikan dalam lingkungan manusia, maka menuruti cara penguasa dan menteri".

"Dalam kamar tidur, mengikuti cara suami dan istri, dalam komunitas sosial mengikuti cara tetua dan anak-anak dalam lingkungan kenalan, cara teman; dan dalam keluarga adalah cara ayah dan anak. Segala sesuatu mengikuti prinsip Tao dengan caranya sendiri".

"Ketika ayah dan ibu kita bersetubuh, *yang* si ayah bergerak terlebih dahulu. *Yin* mengikuti. Saat uap sejati berhubungan dengan air murni, api dari hati dan air dari

ginjal akan berinteraksi. Dengan cara ini inti dari energi *yang* menghasilkan (*ching*) dibersihkan. Ketika energi *yang* menghasilkan itu muncul dan bertemu dengan *yin* dari wanita, maka air berputar di daerah yang tidak aktif".

"Saat bertemu dengan *yin* dari wanita, maka darah berputar dan berkumpul dalam kandungan. Janin berisi inti-inti dari darah wanita yang menghasilkan. Juga berisi uap sejati, karena dalam persetubuhan, uap ditujukan ke dalam kandungan wanita".

"Dengan berjalannya waktu, uap sejati akan bertransformasi menjadi manusia. Proses ini mengikuti cara kerja langit dan bumi. Ini juga mengikuti cara *ch'ien* dan *k'un* saling tertarik dan cara mereka melahirkan ketiga *yin* dan ketiga *yang*".

"Uap sejati adalah *yang* dan air murni adalah *yin*. Yang bersembunyi dalam air dan *yin* tersembunyi dalam uap. Uap menguasai gerakan naik, dan di dalam uap adalah air murni. Air menguasai gerakan turun, dan di dalam air ada uap sejati. Jadi air murni adalah *yin* sejati dan uap sejati adalah *yang* sejati".

"Yang sejati turun, mengikuti jalan air. Bersikap seperti *ch'ien*. Bergerak untuk bertemu dengan *k'un*, menciptakan *chen* (guntur) ketika sedang berada di puncak, *k'an* (air) ketika berada di tengah, dan *ken* (bukit) ketika ada di bawah".

"Dalam tubuh manusia, gerakan tersebar naik dan turun dan tengah. Maka *chen* adalah hati, *k'an* adalah ginjal, dan *ken* adalah kandung kemih. *Yin* sejati naik, mengikuti jalan uap. Bersikap seperti *k'un*, bergerak untuk bertemu *ch'ien*, menciptakan *sun* (angin) ketika berada di bawah, *li* (api) ketika ada di tengah dan *tui* (danau) saat ada di puncak".

"Dalam tubuh manusia, gerakan tersebar naik dan turun dari tengah. Jadi *sun* adalah kantung empedu, *li* adalah jantung, dan *tui* adalah paru-paru. Bila bentuknya sudah berkembang dan angkanya telah lengkap, janin akan keluar dari tubuh ibu".

"Setelah lahir, yang lama disimpan dalam ginjal. Uap lama melahirkan uap sejati, dan uap sejati bergerak ke arah jantung. Uap sejati melahirkan air murni, kemudian kembali ke asalnya. Dari situ bersirkulasi naik dan turun di seluruh tubuh, tanpaberhenti. Jikauap tidak bocor keluar tubuh, Anda akan berumur panjang".

"Jika Anda tahu ritme gerakannya dan tahu cara mengisinya kembali dengan cara yang tepat, maka Anda tidak akan pernah tua. Jika Anda bekerja keras dalam pengolahan Anda, maka *yin* akan terhambur, *yang* akan menjadi murni, dan Anda akan mampu mengatasi kematian dan memasuki tempat yang suci. Inilah prinsip cara kerja langit yang tersembunyi. Mereka tidak mengenal masa lalu atau sekarang".

"Jika Anda tulus dan tanpa keraguan, jika Anda memandang ketenaran dan keberuntungan sebagai rantai, jika Anda menganggap nafsu dan hasrat sebagai pencuri, jika Anda benci pada sakit dan kematian, jika Anda tidak ingin kehilangan raga dan membiarkan roh Anda memasuki kulit binatang, dan jika Anda memiliki kecenderungan untuk mengolah kejernihan dan keheningan, maka Anda harus berusaha untuk kembali ke awal dan tidak membiarkan yang yang menghasilkan hilang".

"Biarkan uap sejati tersebar sampai tidak ada *yin* yang tertinggal dalam roh Anda. Bila *yang* kuat, maka jiwa akan penuh dengan uap. Perputaran naik dan turun setara dengan cara kerja langit dan bumi, dan perputaran arus dan air surut dari *yin* dan *yang* serupa dengan perubahan yang dimanifestasikan dalam bentuk matahari dan bulan".

## 4. Matahari dan Bulan

---

**Lu** bertanya:

"Karena sekarang saya sudah memahami cara kerja langit dan bumi, bisakah Anda mengatakan bagaimana menerapkan hukum matahari dan bulan pada tubuh kita?"

**Chung** berkata:

"Tao yang Agung tidak memiliki bentuk, tapi ia menciptakan langit dan bumi. Tao yang Agung tidak mempunyai nama, tapi menjaga matahari dan bulan dalam peredarannya. Matahari dan bulan adalah intisari dari *Yang* yang Agung dan *Yin* yang Agung".

"Bagi kita, keduanya menyingkapkan batas interaksi langit dan bumi, serta kekuatan di balik kreasi dan penyelesaian dari sepuluh ribu hal. Terbit dan terbenam bersama dengan poros timur-barat, mereka mem bedakan siang dan malam".

"Bergerak antara selatan dan utara, mereka membawa musim. Malam diikuti oleh siang dan dingin diikuti oleh kehangatan perputaran itu tidak pernah berhenti. Roh muncul dalam jiwa dan jiwa muncul dalam roh, pertumbuhan dan penyusutan mengikuti jalan yang merupakan bagian dari angka ch'ien dan k'un. Gerakan mereka memiliki batas dan tidak menyimpang dari perubahan musim di langit dan bumi".

**Lu** bertanya:

"Apa yang dimaksud dengan siang dan malam digambarkan oleh terbit dan terbenam bersamaan dengan poros timurbarat?"

**Chung** berkata:

Awalnya, ketika kepurbaan yang utuh terbuka dan membagi diri, Subtle Yellow melabuhkan arah. Langit dan bumi mengambil bentuk sebuah telur. Bundar seperti bola, kosmos melingkupi keenam uap didalamnya. Bergerak melintasi langit, matahari dan bulan terbit dan terbenam bersama dengan poros timur barat seperti roda yang terus berputar".

"Waktu antara terbitnya matahari di timur dan terbenamnya di barat disebut siang. Waktu antara terbenamnya matahari di barat dan terbitnya di timur disebut malam.

Ini yang dimaksud dengan siang dan malam digambarkan oleh terbit dan terbenamnya matahari".

"Bulan berbeda dengan matahari. Bulan menerima jiwanya dari barat dan rohnya dari timur. Cahayanya bersinar di malam hari dan rohnya bersembunyi di kala siang. Saat bergerak sepanjang siang selama sebulan, bulan kadang terlihat dan kadang tidak".

"Ketika bulan bergerak dari barat ke timur, roh muncul dalam jiwa. Ketika bulan baru pertama kali muncul, bentuknya seperti busur, dan di awal malam ia menerangi barat. Pada fase berikut, roh menguasai setengah jiwa. Bulan sekarang berada pada seperempat pertama".

"Di awal malam, ia menerangi selatan. Pada fase berikut, jiwa telah sepenuhnya bersama roh, dan bulan sama terangnya seperti matahari. Di awal malam, ia menerangi timur. Pada fase berikut jiwa muncul dalam roh, dan bulan berbentuk seperti cermin yang belum lengkap".

"Di awal malam, roh tersembunyi di barat. Pada fase berikut, jiwa menduduki setengah dari roh. Sekarang bulan berada perempat terakhir. Di awal malam, ia menerangi selatan. Pada fase berikut, roh sepenuhnya mengisi jiwa".

"Sekarang ia berada di balik matahari. Di awal malam, roh bersembunyi di timur. Ini yang dimaksud dengan siang dan malam digambarkan oleh pertumbuhan dan penyusutan bulan".

**Lu** bertanya:

"Apa yang dimaksud dengan dingin dan hangat dilabuhkan oleh gerakan sepanjang poros utara selatan?"

**Chung** berkata:

"Di musim dingin titik balik matahari kadang terbit pada lima puluh menit pertama setelah jam chen (antara pukul 7:00-7:50) dan kadang terbenam pada lima puluh menit terakhir sebelum jam shen (antara pukul 16:10-17:00). Garis edarnya mengikuti jalan yang pasti, bergerak secara progresif dari utara ke selatan".

"Matahari terus bergerak ke selatan sampai titik balik matahari musim dingin. Ketika matahari bergerak dari selatan ke utara antara musim dingin dan titik balik matahari musim panas, udara dingin berubah menjadi hangat. Ketika bergerak dari utara ke selatan antara musim panas dan titik balik matahari musim dingin, udara hangat berubah menjadi dingin".

"Matahari musim panas adalah malam musim dingin dan matahari musim dingin adalah malam musim panas. Setelah titik balik musim dingin, bulan seperti matahari musim panas, terbit dari utara kemudian bergerak ke selatan. Setelah titik balik matahari musim panas, bulan, seperti matahari musim dingin, terbit dari selatan kemudian bergerak ke utara".

**Lu** bertanya:

"Naik turunnya *yin* dan *yang* di langit dan bumi paralel dengan naik dan turunnya uap dalam tubuh manusia. Apakah prinsip yang menguasai terbit, terbenam dan gerakan matahari dan bulan juga berlaku pada tubuh manusia?"

**Chung** berkata:

"Cara kerja langit dan bumi terdapat pada naik dan turunnya *yin* dan *yang*. Saat naik dan turun, dua hal yang berlawanan dalam *t'aichi* itu saling menciptakan dan memelihara. Proses ini tidak pernah berhenti. Karenanya langit dan bumi bisa bertahan lama seperti Tao".

"Jika Anda hidup sesuai dengan prinsip langit dan bumi, maka Anda akan menikmati umur panjang dan tidak mati. Namun demikian, jika Anda bisa mengikuti gerakan matahari dan bulan, jika Anda bisa menerima roh matahari dalam bulan, serta mengubah yang menjadi *yin*, dan jika Anda bisa sama sekali memadamkan *yin*, maka *yang* dalam diri Anda akan menjadi murni".

"Jika inti bulan itu penuh dan jernih, roh *yin* akan hilang. Bila *yin* hilang, Anda akan seperti matahari yang terang, menyinari bumi. Tapi, jika disamping itu Anda bisa menggunakan uap untuk menyempurnakan roh, maka Anda akan mampu melepaskan pembungkus tubuh dan menjadi abadi. Inilah yang dimaksud dengan 'mengolah tubuh dari yang murni'".

**Lu** bertanya:

"Bagi para pengikut Tao yang mengolah inti sejati, prosedur mana yang harus dipraktekkan terlebih dahulu menerapkan prinsip naikturunnya *yin* dan *yang* di langit dan bumi, atau memulai interaksi inti-inti yang sesuai dengan gerakan matahari dan bulan?"

**Chung** berkata:

"Metode mengikuti cara kerja langit harus diterapkan terlebih dahulu. Gunakan prinsip naik dan turunnya *yin* dan *yang* untuk menyatukan air dan api sejati. Bersihkan mereka hingga menjadi obat yang hebat dan biarkan obat itu menjaga ladang obat mujarab (*tant'ien*)".

"Dengan cara ini Anda akan mampu menghindari penderitaan dan kematian serta hidup sama lamanya dengan langit dan bumi. Jika Anda memutuskan untuk

meneruskan pengolahan setelah Anda mencapai umur panjang di dunia ini, maka Anda harus menerapkan prinsip interaksi matahari dan bulan pada tubuh Anda".

"Gunakan yang untuk membersihkan *yin* dan jangan biarkan *yin* muncul. Gunakan uap untuk memupuk roh, sehingga roh tidak akan terhambur. Dengan cara ini kelima uap akan bergerak menuju daerah primordial, ketiga bunga akan bersatu di puncak kepala, dan Anda akan mampu meninggalkan dunia yang duniawi ini dan kembali ke tiga pulau".

**Lu** berkata:

"Metode-metode ini amat dalam dan hebat. Sayang sekali tidak seorang pun ingin mendengarnya".

**Chung** berkata:

"Dalam perputaran naik dan turunnya *yin* dan *yang*, langit dan bumi berinteraksi sekali setahun. Dalam pergerakan matahari dan bulan, inti mereka berinteraksi sekali sebulan. Namun, dalam tubuh manusia uap dan cairan berinteraksi sekali dalam tiap perputaran siang dan malam".

# 5. Empat Periode Waktu

---

**Lu** bertanya:

"Bolehkah saya tahu tentang interaksi matahari dan bulan, serta periode waktu dalam tahun, bulan dan hari?"

**Chung** berkata:

"Ada empat periode waktu. Setiap orang memiliki masa hidup seratus tahun. Antara tahun pertama dan ketiga puluh, adalah periode remaja dan kekuatan. Antara tiga puluh dan enam puluh tahun adalah periode pertumbuhan dan kedewasaan".

"Antara enam puluh dan sembilan puluh adalah periode menua. Antara sembilan puluh dan tahun ke seratus atau tahun ke seratus dua puluh adalah periode membusuk. Inilah periode waktu dalam tubuh, inilah periode pertama dari empat periode waktu".

"Dalam sehari, ada dua belas waktu pembatas per dua jam. Lima hari merupakan satu minggu. Tiga minggu menjadi satu perputaran lima belas hari. Perputaran tiga kali lima belas hari mengakibatkan satu perubahan cuaca kecil, dan dua perubahan cuaca kecil menjadi satu musim atau satu perubahan cuaca besar".

"Musim-musim itu adalah musim semi, panas, gugur dan dingin. Pada musim semu setengah dari *yin* adalah *yang*.

Jadi, pada musim semu cuaca berubah dari dingin ke hangat. Pada musim panas, seluruh *yang* adalah *yang*. Jadi pada musim panas, cuaca berubah dari hangat ke panas".

"Pada musim gugur, setengah dari *yang* adalah *yin*. Jadi pada musim semu, cuaca berubah dari panas ke sejuk. Pada musim dingin, seluruh *yin* adalah *yin*. Jadi pada musim dingin, cuaca berubah dari sejuk ke dingin. Inilah periode waktu dalam tahun; ini merupakan empat periode waktu kedua".

"Dalam satu bulan ada tiga puluh hari dan tiga ratus enam puluh dua batasan jam. Dari bulan yang baru sampai tiga bulan pertama, setengah dari *yin* adalah *yang*. Dari tiga bulan pertama sampai bulan penuh, seluruh *yang* adalah *yang*".

" Dari bulan penuh sampai tiga bulan terakhir, setengah dari *yang* adalah *yin*. Dari tiga bulan terakhir sampai tidak ada bulan, seluruh *yin* adalah *yin*. Inilah periode waktu dalam matahari dan bulan; ini merupakan empat periode waktu yang ketiga".

"Dalam satu jam ada enam puluh menit. Delapan jam dan dua puluh menit menghasilkan satu segmen sementara. Satu setengah segmen sementara menjadi satu trigram [k'ua]. Trigram melabuhkan ke delapan arah. Memandang pada empat arah kardinal, dari tzu (utara) ke mao (timur), setengah dari *yin* adalah *yang*.

"Pada saat ini yang, yang lebih kecil lahir dalam *yin* besar. Dari mao (timur) ke wu (selatan), seluruh *yang* adalah *yang*. Pada saat ini, *yang* sejati (atau yang besar) muncul dari *yang*, yang lebih kecil. Dari wu (selatan) ke yu (barat), setengah dari *yang* adalah *yin*".

"Pada saat *yin* yang lebih kecil muncul dari *yang* besar. Dari yu (barat) ke tzu (utara), semua *yin* adalah *yin*. Pada saat ini *yin* sejati (*yin* besar) muncul dari *yin* yang lebih kecil. Inilah periode waktu dalam hari; inilah empat periode waktu yang keempat".

"Periode waktu dalam tubuh paling sulit diprediksikan; juga yang paling mudah hilang. Periode waktu pada tahun dan bulan berjalan lambat, tapi berlalu dengan cepat. Cepat seperti kilat dan berumur pendek seperti percikan api dari korek api adalah periode waktu dalam hari dan jam".

"Hari-hari berakumulasi menjadi bulan dan bulan berakumulasi menjadi tahun. Dengan berlalunya tiap tahun, waktu dalam hidup kita menjadi makin sedikit. Tahun-tahun bahkan berlalu lebih cepat bagi orang-orang yang menginginkan ketenaran dan kekayaan, serta mereka yang tidak dapat mengatasi jiwa pemberontak mereka".

"Dekat pada anak dan cucu, maka mereka akan dibanjiri oleh jatuh banggunya perasaan dan emosi. Hanya mereka yang kembali pada Tao dengan sepenuh jiwa yang bisa memerangi serangan usia tua dan kehancuran. Salju musim semi dan bunga musim gugur tidak berlangsung lama, cahaya dari matahari terbenam serta bulan sabit itu lemah. Bagi mereka yang mengikuti ajaran Tao, periode waktu dalam tubuh merupakan hal yang paling berharga".

"Dikelilingi oleh kecantikan, kesenangan sensual serta ratusan harum parfum, orang tidak menyadari bahwa air bah telah melemahkan fondasi rumah mereka. Senang akan tiupan angin lembut, mereka lama mengobrol sampai malam dan minum bersama teman, melewati hari-hari di musim dingin".

"Mereka mengejar kesenangan, membuang-buang waktu pada hal-hal yang tidak kekal. Jika saja mereka tersadar dan kembali pada Tao! Bahkan jika Anda menderita sakit atau sedih, belum terlambat untuk kembali pada Tao. Tidak ada yang ingin tenggelam bersama kapal. Perbaiki bocor-bocor di rumah Anda dan kerja keras untuk memperkuat diri. Saran saya bagi mereka yang ingin memperkuat Tao adalah: jangan membuang-buang tahun dan jam".

"Sebelum ayam jantan berkokok, Anda sudah keluar dari rumah. Bila kota sudah mengumumkan datangnya petang, Anda mengeluh bahwa terlalu awal untuk pulang. Keserakahan mencegah Anda untuk berhenti dan beristirahat. Nafsu membuat Anda cemas tidak memiliki cukup".

"Rumah Anda mungkin penuh dengan emas, tapi Anda lemah dan tidak berdaya saat Anda sakit. Melihat anak-anak dan cucu-cucu di tepi tempat tidur Anda, maka Anda khawatir tidak ada yang akan menjaga mereka bila Anda meninggal. Orang tidak mengerti bahwa siang dan malam saling berkejaran dan waktu tidak akan menunggu. Karenanya, mereka yang memperkuat Tao harus menghargai tiap hari".

**Lu bertanya:**

"Periode waktu dalam tubuh, tahun, matahari dan bulan, dan hari merupakan manifestasi dari perjalanan waktu. Mengapa Anda, guru yang terhormat, menganggap periode waktu dalam tubuh sebagai hal paling indah dan periode waktu dalam hari sebagai yang apling berharga?"

**Chung berkata:**

"Bagi mereka yang memperkuat Tao, saat paling penting dalam hidup mereka adalah remaja, karena akar-akar sumber itu kuat dan stabil dalam diri orang-orang muda. Para praktisi muda bisa memetik hasil penguatan itu dengan mudah serta mencapai hasil yang luar biasa dalam seribu hari".

"Tahun-tahun pertumbuhan dan kedewasaan juga berharga bagi mereka yang memperkuat Tao. Namun, orang yang memulai penguatan di usia tengah baya mula-mula harus mengisi kembali energi yang telah hilang. Lalu mereka harus berusaha meningkatkan apa yang sudah mereka kumpulkan. Awalnya mereka akan mampu membalik proses penuaan dan mengembalikan keremajaan mereka".

"Berikutnya, mereka mungkin bisa melebihi keduniaan serta memasuki kesucian. Bahkan jika Anda tidak mengerti perlunya memperkuat di masa remaja Anda, bahkan jika Anda tidak tahu bagaimana mempertahankan kekuatan hidup pada tahun-tahun menengah Anda, walau hanya melalui penderitaan Anda baru bisa mengenali nilai kejernihan dan keheningan, bahkan jika Anda mulai mengerti hal-hal yang tidak dapat diraba dan tak terlihat setelah Anda sakit, maka Anda masih bisa mulai memperkuat Tao di usia tua".

"Mereka yang memulai penguatan pada masa tua, mula-mula harus menyimpan energi yang masih ada pada mereka. Berikutnya, mereka harus mengembalikan energi yang hilang. Dengan cara ini perlahan-lahan mereka bisa memasuki Jalan Kecil. Kemudian, dengan terkumpulnya kebaikan dengan melakukan perbuatan amal, mereka akan bisa memasuki Jalan Tengah".

"Akhirnya, dengan terus memperkuat diri di Jalan Tengah, mereka bisa membalik proses penuaan dan mengembalikan keremajaan mereka. Tapi, walau mereka dapat memelihara tubuh dalam dunia fana ini, kelima uap mereka tidak akan bisa mengalir menuju daerah primordial dan ketiga bunga tidak akan bersatu di atas kepala mereka. Karena mereka terlambat memulai penguatan, mereka tidak mungkin menjadi abadi. Karenanya periode waktu dalam tubuh merupakan hal yang paling berharga".

**Lu** bertanya:

"Sekarang saya mengerti mengapa periode waktu dalam tubuh merupakan hal yang paling berharga. Bisakah Anda memberitahu mengapa periode waktu dalam hari amatlah berharga?"

**Chung** berkata:

"Satu hari dalam kehidupan seorang manusia itu sama dengan satu bulan dalam kehidupan matahari dan bulan, dan satu tahun dalam kehidupan langit dan bumi".

"Tao yang agung melahirkan langit dan bumi, dan langit serta bumi dibagi menjadi daerah atas dan bawah. Kedua daerah dipisahkan oleh delapan puluh empat ribu langkah".

"Setelah titik balik matahari musim dingin, uap yang di bumi naik. Perubahan cuaca terjadi tiap lima belas hari. Ini karena setiap lima belas hari uap yang naik tujuh ribu langkah. Dalam seratus delapan puluh hari, uap yang naik mencapai langit, dan the Great Ultimate (t'aichi) akan melahirkan *yin* besar".

"Setelah titik balik matahari musim panas, *yin* turun dari langit. Perubahan cuaca terjadi setiap lima belas hari. Ini kembali. karena, setiap lima belas hari uap *yin* turun tujuh ribu langkah. Dalam seratus delapan puluh hari, uap *yin* yang turun mencapai bumi dan the Great Ultimate akan melahirkan *yang*. Bila satu fase sudah selesai, fase lain mulai. Perputaran ini berlangsung selamanya, mengikuti prinsip Tao".

"Matahari dan bulan berjalan mengarungi langit tanpa salah. Ketika matahari dan bulan diciptakan, masing-masing diatur untuk melintasi delapan ratus empat puluh langkah dalam satu fase dari gerakan mereka. Setelah bulan lahir [bulan baru], sembilan muncul dalam enam".

"Dalam pembagian dua belas per dua jam dalam sehari, roh dalam jiwa maju tujuh puluh langkah. Setiap lima belas hari, atau seratus delapan puluh dua jam, roh dalam jiwa maju delapan ratus empat puluh langkah. Setelah bulan purnama, enam muncul dalam sembilan".

"Dalam pembagian dua belas per dua jam dalam sehari, jiwa dalam roh maju tujuh puluh langkah. Setiap lima belas hari, atau delapan ratus empat puluh langkah. Ketika satu fase berakhir, fase lain dimulai. Perputaran ini berlangsung selamanya, mengikuti prinsip Tao".

"Dengan cara inilah fondasi Tao dibangun dan sepuluh ribu hal dipupuk. Dari semua makhluk hidup, manusia memiliki percikan semangat dan paling cerdas. Dalam tubuh manusia, jantung dan ginjal terpisah empat puluh delapan inci. Dimana satu 'kaki' menurut perhitungan Cina sama dengan empat belas inci Inggris. *Yin* dan *yang* yang naik dan turun mengikuti jalan langit dan bumi".

"Cairan keluar dari uap dan uap muncul dari cairan. Jadi cairan dan uap saling melahirkan, mengikuti jalan matahari dan bulan. Di langit dan bumi, *ch'ien* dan *k'un* saling mencari. Sesuai dengan naik dan turunnya *yin* dan *yang*, mereka bertemu sekali setahun, mengikuti prinsip Tao. Tiap tahun diikuti oleh tahun berikutnya. Lahirnya roh dan jiwa paralel dengan jalan matahari dan bulan".

"Inti mereka mengalir dan surut dan mereka bersatu sekali sebulan sesuai dengan prinsip Tao. Tiap bulan diikuti oleh bulan yang lain. Pada manusia, saat penyatuan terjadi sekali tiap siang dan malam atau dua puluh empat jam.

"Jika Anda tidak tahu waktu penyatuan, jika Anda tidak terbiasa dengan metode pertemuan, jika Anda tidak tahu bagaimana memperbaharui apa-apa yang hilang, jika Anda tidak mengumpulkannya saat masih utuh, jika selama masa tingginya *yin* Anda tidak memetik *yang*, jika pada masa tingginya *yang* Anda tidak memperbaharui *yin*, jika Anda tidak tahu bahwa setiap bulan Anda kehilangan kekuatan hidup, dan jika Anda tidak berlatih setiap hari, maka dengan berlalunya tahun, Anda akan kehilangan satu tahun dari hidup Anda, dan dengan berlalunya setiap hari, Anda akan kehilangan satu hari dari hidup Anda".

"Jika Anda tidak mau berusaha Tao, maka Anda tidak ada bedanya dengan orang-orang yang tidur dengan pakaian basah dalam kamar yang berangin dan mereka yang menahan panasnya musim panas dan badai di musim dingin: kalian memilih untuk sakit. Jika Anda membuang waktu, maka Anda tidak ada bedanya dengan orang-orang yang menanti kematian".

**Lu** berkata:

"Orang-orang yang mengusahakan Tao tidak boleh membuang-buang waktu. Dengan berlalunya tahun, tubuh akan makin lemah dan Anda akan makin dekat dengan kematian. Namun demikian, jika Anda mempraktekkan metode yang salah, maka Anda juga tidak akan mendapatkan hasilnya: yin dan yang dalam tubuh Anda tidak akan menyatu sesuai jadwal dan waktu interaksi harian dan bulanan akan habis".

**Chung** berkata:

"Anda jangan menerapkan jadwal tahun dalam tubuh, menerapkan jadwal bulan dalam tahun dan menerapkan jadwal jam pada hari. Ini karena, dalam bulan, uap dari lima rongga perut mengalir dan surut pada waktu yang spesifik dan dalam sehari naik dan turun pada waktu yang spesifik".

"Tiap jam, uap bergerak lima derajat, dan tiap enam segmen temporal, mereka menyelesaikan satu sirkulasi. Proses ini sama pada metal, kayu, air, api, dan tanah. Timur, barat, selatan, utara dan pusat memiliki angka kelahiran serta penyelesaian sendiri.

"Jika jadwal diikuti dengan tepat, maka energi yang prokreatif bisa dipulihkan dan diubah menjadi uap sejati, uap sejati dapat dipulihkan dan bersatu dengan roh yang, dan roh bisa dipulihkan serta bersatu dengan Tao yang Agung".

# 6. Lima Elemen

---

**Lu** berkata:

"Uap dari lima rongga perut adalah metal, kayu, air, api dan tanah; posisi ke lima elemen adalah timur, barat, selatan, utara dan pusat. Bagaimana mereka saling mencipta dan melengkapi? Apakah mereka berinteraksi pada waktu yang spesifik? Kapan sebaiknya mereka berkumpul? Saya ingin mendengar Anda menceritakan masalah itu".

**Chung** berkata:

"Dari Tao yang Agung datanglah langit dan bumi. Ketika langit dan bumi dipisahkan, muncul ke lima kaisar. Kaisar hijau dari timur adalah penguasa musim semi. Selama musim ini, yang tumbuh dalam *yin* dan melahirkan sepuluh ribu benda. Kaisar merah dari selatan adalah penguasa musim panas".

"Selama musim ini *yang* tumbuh dalam *yang* dan menumbuhkan sepuluh ribu benda. Kaisar putih dari barat adalah penguasa musim gugur. Selama musim ini *yin* tumbuh dalam *yang* dan mengatur semua hal agar menyelesaikan pengembangan. Kaisar hitam dari utara adalah penguasa musim dingin".

"Selama musim ini *yin* tumbuh dalam *yin* dan menghancurkan serta mematikan semua benda. Dalam sembilan puluh hari, delapan belas hari disisihkan dalam tiap musim untuk kaisar kuning. Pada musim semi, kaisar kuning dari pusat membantu kaisar hijau untuk melahirkan semua benda".

"Pada musim panas, ia mendorong kaisar merah untuk membantu benda tumbuh. Pada musim gugur ia membantu kaisar putih untuk membiarkan benda menjadi masak/dewasa. Pada musim dingin ia mendukung kaisar hitam untuk memastikan bahwa semua benda beristirahat".

"Kelima kaisar, masing-masing berkuasa selama tujuh puluh dua hari. Bersama mereka menguasai tiga ratus enam puluh hari setahun, bersama mereka membantu langit dan bumi mengikuti prinsip Tao".

"Putra-putra kaisar hijau adalah chia dan i. Chia dan i masuk ke elemen kayu di timur. Putra-putra kaisar merah adalah ping dan ting, dan ping dan ting menjadi milik elemen api di selatan. Putraputra kaisar kuning adalah wu dan chi. Wu dan chi masuk ke dalam elemen tanah di pusat".

"Putra-putra dari kaisar putih adalah keng dan hsin, dan keng dan hsin menjadi milik elemen metal di barat. Putra-putra kaisar hitam adalah jen dan kuei, dan jen dan kuei masuk dalam elemen air di utara. Chia, i, ping, ting, wu, chi, keng, hsin, jen, kuei adalah Sepuluh Tangkai Surga".

"Ketika para kaisar berinteraksi dengan musim-musim, maka muncullah arah. Kayu dimanifestasikan sebagai naga hijau, api sebagai burung gagak merah, tanah sebagai ulat kuning, metal sebagai macan putih, dan air sebagai kura-kura hitam. Dalam interaksi mereka dengan musim-musim, ke lima kaisar menciptakan puluhan ribu benda".

"Bila i digabungkan dengan keng, maka pohon-pohon elm akan mekar di musim semi. Hijau akan mengambil alih warna putih, membubuhkan warna metal dan kayu. Bila hsin digabungkan dengan ping, maka buah kurma akan berlimpah di musim gugur".

"Putih akan mengambil alih warna merah, membubuhkan warna metal dan api. Bila chi bergabung dengan chia, maka buah melon akan matang di akhir musim panas dan awal musim gugur. Warna hijau akan mengambil alih warna kuning, membubuhkan warnawarna tanah dan kayu".

"Bila ting digabungkan dengan jen, maka jamur-jamur akan tumbuh di musim panas. Warna merah akan mengambil alih warna hitam, membubuhkan warna air dan api. Bila kuei digabungkan dengan wu, maka akan ada pala jingga di musim dingin. Warna hitam akan mengambil alih warna kuning, membubuhkan warna air dan tanah".

"Dengan cara inilah semua benda diciptakan, dipupuk, dan dikelompokkan ke dalam kategori alami mereka. Konon, ketika ke lima kaisar berinteraksi dengan musim-musim, tidak ada batasan akan jenis benda yang bisa mereka ciptakan".

**Lu** bertanya:

"Jadi, begitulah kelima elemen berinteraksi dengan musim. Bolehkah saya tahu bagaimana mereka berinteraksi di dalam diri kita?"

**Chung** berkata:

"Kepala manusia itu bulat, sementara kaki itu lurus. Karenanya manusia menyerupai bentuk langit dan bumi. Bila yin turun, yang naik. Gerakan uap yin dan yang di dalam diri kita paralel dengan cara kerja langit dan bumi".

"Ginjal itu air, jantung itu api, hati adalah kayu, paru-paru adalah metal, dan limpa itu tanah. Ketika kelima elemen saling melahirkan, air menciptakan kayu, kayu menciptakan api, api menciptakan tanah, tanah menciptakan metal dan metal menciptakan air. Yang melahirkan disebut ibu dan yang dilahirkan dipanggil putra".

"Ketika ke lima elemen saling melemahkan, air melemahkan api, api melemahkan metal, metal melemahkan kayu, kayu melemahkan tanah, dan tanah melemahkan air. Yang melemahkan disebut suami dan yang dilemahkan dipanggil istri.

"Dalam hubungan ibu anak, uap dari ginjal memperkuat uap dari hati, uap dari hati memperkuat uap dari jantung, uap dari jantung memperkuat uap dari limpa, uap dan limpa memperkuat uap paru-paru, dan uap paru-paru memperkuat uap ginjal".

"Dalam hubungan suami-istri, uap dari ginjal melemahkan atau menjinakkan uap jantung, uap jantung melemahkan uap dari paru-paru, uap dari paru-paru melemahkan uap dari hati, uap dari hati melemahkan uap dari limpa, dan uap dari limpa melemahkan uap dari ginjal".

"Ginjal adalah suami dari jantung, ibu dari hati, istri dari limpa, dan anak dari paru-paru. Hati adalah suami limpa, ibu dari jantung, istri dari paru-paru, dan anak dari ginjal".

"Jantung adalah suami dari paru-paru, ibu dari limpa, istri dari ginjal, dan anak hati. Paru-paru adalah suami dari hati, ibu dari ginjal, istri dari jantung, dan anak dari limpa. Limpa adalah suami dari ginjal, ibu dari paru-paru, istri dari hati, dan anak dari jantung".

"Secara internal, jantung dimanifestasikan dalam garis bujur, secara eksternal dimanifestasikan sebagai corak. Pembukaannya berada dalam lidah. Ia melemahkan paru-paru dan dilemahkan oleh ginjal".

"Dalam hal ini, ia mengikuti prinsip hubungan suamiistri. Bila jantung bertemu hati, maka jantung diperkuat. Bila bertemu dengan limpa, maka kekuatannya berkurang. Karenanya jantung mengikuti prinsip hubungan ibu-anak".

"Secara internal, ginjal dimanifestasikan dalam tulang-tulang, secara eksternal dimanifestasikan sebagai rambut. Pembukaannya berada dalam telinga. Ginjal melemahkan jantung dan dilemahkan oleh limpa. Karenanya ginjal mengikuti prinsip hubungan suami-istri. Bila ginjal bertemu dengan paru-paru, maka ia makin kuat. Bila ginjal bertemu hati, maka kekuatan mereka berkurang. Karenanya, mereka mengikuti prinsip hubungan ibu-anak".

"Secara internal, hati dimanifestasikan dalam urat, secara eksternal dimanifestasikan sebagai jemari kuku. Pembukaannya ada dalam mata. Hati melemahkan limpa dan dilemahkan oleh paru-paru. Karenanya, ia mengikuti prinsip hubungan suami-istri. Bila hati bertemu ginjal, maka ia makin kuat. Bila bertemu jantung, maka kekuatannya berkurang. Karenanya, ia mengikuti prinsip hubungan ibu-anak".

"Secara internal, paru-paru dimanifestasikan sebagai organ yang berlubang, secara eksternal dimanifestasikan sebagai pori-pori pada kulit. Pembukaannya ada pada lubang hidung. Mereka melemahkan hati dan dilemahkan oleh jantung. Karenanya, mereka mengikuti prinsip hubungan suami-istri. Bila paru-paru bertemu limpa, maka mereka diperkuat. Bila bertemu ginjal, maka kekuatan mereka berkurang. Karenanya, paru-paru mengikuti prinsip hubungan ibu-anak".

"Secara internal, limpa dimanifestasikan sebagai organ rongga perut. Limpa memupuk jantung, ginjal, paru-paru dan hati. Secara eksternal, limpa dimanifestasikan sebagai kulit. Pembukaannya adalah mulut, dan saat menarik dan membuang nafas, maka limpa melemahkan ginjal dan dilemahkan oleh hati. Karenanya, limpa mengikuti prinsip hubungan suami-istri".

"Bila limpa bertemu jantung, ia diperkuat. Bila bertemu paru-paru, kekuatannya berkurang. Karenanya, limpa mengikuti prinsip hubungan ibu-anak. Inilah cara kelima elemen saling memupuk dan melemahkan dalam tubuh. Cara dimana uap beralih, diperkuat dan dilemahkan diwujudkan diantara hubungan suami, istri, ibu dan anak".

**Lu** berkata:

"Jantung adalah milik elemen api. Bagaimana kita memadamkan api? Ginjal adalah milik elemen air. Bagaimana kita membuat air naik? Limpa adalah milik elemen tanah. Karena tanah ada di tengahnya, limpa akan diperkuat bila ia menerima api yang tenggelam".

"Tapi, bukankah pengurangan kekuatan air ini berada dibawahnya? Paru-paru memiliki elemen metal. Karena metal ada di atas, paru-paru akan rusak bila bertemu dengan api di bawah. Bagaimana mereka bisa menciptakan air?"

"Elemen-elemen yang bisa saling memupuk letaknya jauh, jadi sulit untuk menyatukan mereka. Sebaliknya, elemenelemen yang saling menundukkan dekat, jadi sulit memisahkan mereka. Jika ini benar, kelima elemen akan saling merusak. Bagaimana cara memecahkan masalah ini?"

**Chung** berkata:

"Perbedaan uap yang mengarahkan kelima elemen untuk kembali pada asalnya. Yang lama muncul untuk melahirkan air murni. Air murni berubah untuk melahirkan uap sejati. Uap sejati berubah untuk melahirkan roh *yang*."

"Sejak awal, ketika posisi kelima elemen mantap, hubungan suami-istri muncul. Ginjal adalah air. Dalam air ada metal, secara alami, metal melahirkan air. Karenanya, bila Anda memulai pemupukkan Anda, Anda harus mengenali metal yang ada dalam air. Secara alami, air ditundukkan oleh tanah. Karenanya, bila Anda menyatukan obat, Anda harus membuat air mematuhi tanah".

"Naga adalah manifestasi roh hati dan macan adalah manifestasi dari roh paruparu. Yang naga keluar dari istana li dan *yin* macan muncul dari istana k'an. Bila kelima elemen mengikuti perputaran penciptaan, uap dipindahkan dari ibu pada anak".

"Jadi, dari tzu (23:00) ke wu (11:00), *yang* lahir dalam *yang*. Ketika kelima elemen mengikuti perputaran secara terbalik, aliran cairan dikuasai oleh hubungan suami-istri. Jadi, dari wu (11:00) ke tzu (23:00)]*yang* dibersihkan dalam *yin*. *Yang* tidak lengkap tanpa *yin*".

"Pada akhirnya, bila tidak ada *yin*, Anda tidak akan mati. *Yin* tidak dapat dilahirkan tanpa *yang*. Akhirnya, ketika *yin* benar-benar bersih, maka Anda akan mencapai umur panjang."

**Lu** bertanya:

"Kelima elemen dibuat dari uap *yin* dan *yang*. Apa maksudnya mereka semua diarahkan oleh satu uap?"

**Chung** berkata:

"Uap muncul ketika ayah dan ibu kita bersatu. Cairan generatif dan darah berinteraksi untuk menciptakan bentuk. Dalam pembentukan janin, limpa muncul dari ginjal, hati muncul dari limpa, paruparu muncul dari hati, jantung muncul dari paruparu, usus kecil muncul dari jantung, usus besar muncul dari usus kecil, kantung empedu muncul dari usus besar, perut muncul dari kantung empedu dan kandung kemih muncul dari perut".

"Semua organ bagian dalam diciptakan dari interaksi cairan generatif dan darah. Semuanya berawal dari pertama kali munculnya *yang*. *Yang* tunggal ada dalam kedua buah ginjal dan ginjal menjadi milik elemen air".

"Dalam air ada api. Ketika air naik, maka disebut uap, Ketika uap naik, maka ia akan bergerak ke arah jantung. Sifat dasar jantung adalah *yang*. Ketika *yang* bertemu

*yang*, Sumber,*yang* Agung akan melahirkan *yin*. Ketika uap *yin* berakumulasi, maka keluar cairan. Cairan turun dari jantung, dan dalam proses turun itu, cairan akan kembali pada ginjal".

"Hati adalah ibu dari jantung dan putra ginjal, maka mereka mengarahkan cairan dari jantung ke ginjal. Naik dan turunnya uap dan cairan mengikuti sifat *yin* dan *yang* di langit dan bumi. Hati dan paru-paru juga mengarahkan uap mereka sesuai dengan sikap matahari dan bulan".

"Kelima elemen merupakan cara yang tepat untuk membicarakan masalah angka dalam penciptaan. Faktanya, penciptaan dan interaksi berasal dari uap yang lama yang berbeda-beda. Cairan lahir dalam uap dan uap dilahirkan dalam cairan".

"Ginjal adalah akar dari uap dan jantung merupakan asal cairan. Ketika roh kuat dan stabil, halus dan sukar dipahami, air murni akan muncul dalam uap. Bila sumber jantung itu murni dan jernih, tenang dan misterius, maka api sejati akan muncul dalam cairan. Pahami naga sejati dan tahu cara menariknya keluar dari api, kenali macan sejati dan tahu cara menyaringnya dari air".

"Ketika naga dan macan bersatu, mereka akan berubah menjadi tunas kuning. Bila tunas kuning menjadi tua, maka obat yang hebat akan sempurna dan pil emas akan termaterialisasi. Dan bila Anda mendapatkan pil emas, maka Anda akan menjadi abadi".

**Lu** bertanya:

"Anda pernah mengatakan bahwa bila kita mendapatkan pil emas, maka kita bisa melepaskan kulit, menuju ke keabadian dan kembali kesepuluh pulau. Bisakah Anda mengatakan apa itu tunas kuning?"

**Chung** berkata:

"Tunas kuning adalah naga sejati dan macan sejati".

**Lu** bertanya:

"Apa itu naga dan macan?"

**Chung** berkata:

"Naga bukanlah naga dalam hati, itu adalah yang naga yang muncul dari air murni di istana li. Macan bukanlah macan dari paruparu, itu adalah macan yin yang muncul dari api sejati di istana k'an".

# 7. Api dan Air

---

**Lu** berkata:

"Kita bisa mencapai umur panjang, jika kita bisa mendapatkan pil emas. Namun demikian, untuk mendapatkan pil emas, maka mulamula kita harus mengumpulkan tunastunas kuning, dan untuk mengumpulkan tunastunas kuning, maka kita harus mendapatkan naga dan macan".

Naga sejati muncul dari istana li dan macan sejati muncul dari istana k'an. Dalam k'an dan li ada air dan api. Bisakah Anda bercerita tentang air dan api mi?"

**Chung** berkata:

"Air dalam tubuh manusia adalah empat lautan, lima danau, sembilan sungai, dan tiga pulau. Inilah beberapa nama yang diberikan pada mereka: huachih (Kolam Bersinar), yaochih (Kolam Hijau), fengchih (Kolam Burung Phoenix), t'ienchih (Kolam Sorga), yuchih (Kolam Jade), k'unchih (Kolam Pegunungan K'unlun), yuantan (Kolam Dalam Lama), langyuan (Teras Abadi), shenshui (Air Suci), chinpo (Ombak Emas), ch'iungi (CairanMerah), yuchuan (Musim Semi Jade), yangsu (Susu Matahari), dan paihsueh (Salju Putih)".

'Api dalam tubuh manusia adalah api penguasa, api bawah dan api biasa. Ketiga api berasal dari yang lama. Bersama mereka melahirkan uap sejati. Jika uap sejati berakuuulasi, maka Anda akan merasa damai dan sehat. Jika uap sejati lemah, maka Anda akan sakit. Jika uap sejati lari, maka yang lama akan hilang. Bila yang lama terhambur, maka yin murni akan mendominasi. Bila roh lama (yuanshen) meninggalkan tubuh, maka Anda akan mati".

**Lu** berkata:

"Dalam tubuh kita, percikan yang lama dapat menghasilkan ketiga api. Namun demikian, ketiga api datang dari sumber air yang bersifat ym. Jadi, yang lama mudah

hilang dan sulit berakumulasi. Akibatnya, yang akan lemah dan yin kuat. Jadi, api-api menjadi kecil dan airair akan meluap. Jika ini masalahnya, maka kita akan cepat menjadi tua dan tidak mampu mencapai umur panjang. Bagaimana kita mengatasi masalah ini?"

**Chung** berkata:

' Jantung adalah lautan darah. Ginjal adalah lautan uap. Otak adalah lautan sumsum. Limpa dan perut adalah lautan air dari benih. Inilah keempat laut dalam tubuh. Kelima isi perut memiliki tempat penyimpanan cairan. Mereka merupakan manifestasi dari lima arah, timur, barat, selatan, utara dan pusat".

"Inilah kelima danau. Ukuran usus kecil dua kubit dan empat kaki. Dimana satu kubit Cina sama dengan sepuluh kaki Cina. Karena ada sembilan putaran diatas dan sembilan dibawah, usus kecil disebut sembilan sungai. Dibawah usus kecil adalah yuantan (Kolam Dalam Lama). Kepala adalah pulau atas, jantung adalah pulau tengah, dan ginjal memben tuk pulau bawah".

"Akar dan dasar dari pulau tiga adalah langyuan (Teras Abadi). Huachih (Kolam Bersinar berlokasi dibawah huangting (Kamar Kuning). Yaochih (Kolam Hijau) berada di pembukaan lubang elixir (obat mujarab untuk segala penyakit). K'unchih (Kolam Pegunungan K'unlun) dihubungkan diatas yuchih (Kolam Jade). T'ienchih (Kolam Sorga) mengalir langsung ke Kamar Dalam".

"Fengchih (Kolam Burung Phoenix) berada diantara jantung dan paruparu. Yuchih (Kolam Jade) berada di daerah bibir dan gigi. Shenshui (Air Suci) lahir di dalam uap. Chinpo (Ombak Emas) turun dari langit. Dimana naga merah tinggal, disitulah ch'iungi (Cairan Merah) dan yuchuan (Musim Semi Jade). Dimana janin terbentuk, Anda akan melihat yangsu (Susu dari Matahari) dan paihsueh (Salju Putih)".

"Jika Anda memelihara dan mengasuh janin sesuai jadwal dan memberikan pelembab untuk membantunya tumbuh, mulamula Anda perlu mendapatkan cairan jade, kemudian cairan emas. Pada saat ini, Anda akan mampu mengalirkan elixir (obat mujarab)".

"Jika Anda mengisi dan menggabungkannya dengan mandi dan penguapan di tengah dan bawah tant'iens (ladang elixir), maka Anda akan mampu mengolah tubuh. Pengobatan jade dan api emas akan diubah menjadi kuning dan putih. Jika Anda menyuling anggur merah dan madu jade, maka mereka akan berubah menjadi sebuah substansi dengan aromayang harum sekali. Semua proses ini didasarkan pada aplikasi air yang tepat".

"Bila api biasa naik, itu akan membantu uap ginjal dalam menciptakan air murni. Bila api dari ginjal naik untuk berinteraksi dengan cairan dari jantung, maka lahirlah

uap murni. Akumulasikan sejumlah kecil saja dan Anda akan mampu menaklukkan monster dan menyembuhkan penyakit. Mengakumulasikan sejumlah besar dan Anda akan mampu menyuling substansi tersebut dan memanaskan pilnya".

"Bila Anda menambahkan api mikrokosmis, maka tubuh Anda akan merasa panas. Pada saat ini Anda harus menutup pintu gerbang *yang*, sehingga obat bisa disuling. Polakan inkubatornya sesuai bentuk sembilan benua dan pelihara roh *yang* didalamnya. Bakar ketiga monster dan enyahkan hantu-hantu *yin*.

"Alirkan api ke atas untuk menembus tiga pintu gerbang alirkan api ke bawah untuk menggilas dan menghilangkan ketujuh jiwa. Bila bentuk sudah disuling dan diubah menjadi uap, maka tubuh akan bercahaya dan Anda akan bisa terbang. Bila uap sudah disuling dan diubah menjadi roh, maka Anda akan mampu membuka kulit Anda.

Semua proses ini didasarkan pada penerapan api yang benar".

**Lu** berkata:

"Awalnya saya mendapat kesan bahwa kelemahan api serta kekuatan air yang berlebihan akan mengakibatkan masalah yang tidak terpecahkan. Sekarang, setelah mendengar penjelasan Anda, saya mengerti bahwa air dan api memiliki fungsi sendiri-sendiri. Bisakah Anda mengatakan bagaimana meningkatkan yang kecil dan memperkuat yang lemah?"

**Chung** berkata:

"Yin menurun pada angka dua dan delapan dan yang bertambah pada angka sembilan dan tiga. Pahami ini dan Anda akan melihat penyelesaian pil emas yang mempesona. Ketika tujuh bersirkulasi dan sembilan kembali, maka Anda akan mampu melepaskan kulit Anda dan menjadi abadi. Uap sejati ada dalam jantung".

"Jantung adalah sumber cairan, ginjal adalah lautan uap, dan kandung kemih adalah api biasa. Menerapkan api biasa saja tidak cukup kandung kemih juga harus mampu menyimpan saliva dan cairan. Jika para pengikut Tao tidak mengerti cara kerja langit dan jika mereka mencoba mengirangira prinsip yang tidak kentara, mereka akan sulit mencapai transformasi. Lebih buruk lagi, mereka bisa sakit dan mati".

**Lu** bertanya:

"Transformasi membantu yang berkembang dan membuat *yin* hilang. Bagaimana kita menyadari pil emas, melepaskan kulit kita, dan menjadi abadi?"

**Chung** berkata:

"Dalam tubuh, jantung dan ginjal dipisahkan oleh empat puluh delapan inci. Jarak antara mereka itu sejajar dengan jarak antara langit dan bumi. Dalam Sumber yang Agung, ketika *yin* dan *yang* bersatu, uap dan cairan akan saling mencipta. Dalam tiap

hari ada dua kali dua belas jam sekat. Sekat-sekat ini sejajar dengan dua belas bulan setahun".

"Jantung menciptakan cairan. Namun demikian, jantung tidak bisa melakukannya sendiri. Agar cairan dapat keluar dari jantung, cairan paru-paru harus turun untuk mengatur keluarnya cairan dari jantung. Bila aliran cairan itu mengikuti hubungan suami-istri, maka cairan itu mula-mula akan bergerak naik, kemudian turun untuk kembali ke tant'ien dibawah".

"Proses ini disebut 'istri kembali ke istana suami.' Ginjal menciptakan uap. Namun demikian, mereka tidak bisa melakukannya sendiri. Agar uap keluar dari ginjal, uap kandung kemih harus naik untuk mengatur keluarnya uap ginjal. Bila aliran uap mengikuti hubungan ibu-anak, mula-mula uap akan bergerak turun, kemudian naik untuk berkumpul di tengahnya tant'ien".

"Proses ini disebut 'suami kembali ke istana istri.' Uap hati mengatur uap dari ginjal. Mula-mula uap mengalir turun, kemudian naik ke arah jantung. Jantung itu api, dan ketika dua uap berinteraksi, paru-paru akan bermandikan uap panas. Bila cairan dari paru-paru turun ke hati, maka terciptalah cairan jantung. Bila cairan ini muncul dan tidak keluar dari tubuh, maka ini disebut air sejati/murni".

"Cairan paru-paru mengatur cairan dari jantung. Mula-mula cairan mengalir ke atas, kemudian turun ke ginjal. Ginjal adalah air, dan ketika kedua air berinteraksi, kandung kemih akan terbenam dalam kelembapan. Ketika uap kandung kemih naik ke ginjal, terciptalah uap ginjal. Ketika uap ini muncul dan tidak keluar dari tubuh, ini disebut api sejati".

"Api sejati muncul dari air. Api ini sulit dipahami dan tidak kentara. Walau memiliki substansi, api tidak dapat dilihat. Bahkan jika Anda mencoba berpegang padanya, Anda tidak akan mampu mempertahankannya. Air murni muncul dari api. Air ini tenang dan misterius. Meskipun air ini memiliki sari, tapi air ini tidak dapat dipertahankan. Bahkan jika Anda mencoba mempertahankannya, ia akan lepas".

**Lu** berkata:

"Ginjal menjadi milik elemen air. Uap yang lahir dalam air disebut api sejati. Substansi apa yang terdapat dalam api? Jantung memiliki elemen api. Cairan yang lahir dalam api disebut air murni. Sari apa yang terdapat dalam air? Substansi dalam api dan sari dalam air tidak memiliki bentuk dan tidak dapat diraba. Pokoknya, mereka sulit dicapai. Tapi, jika kita berhasil mencapainya, bagaimana mereka bisa diterapkan?"

**Chung** berkata:

"Para pengikut Tao, dulu dan sekarang telah bersandar pada kedua substansi ini dalam mencapai keabadian. Kedua substansi bersatu untuk memproduksi tunas

kuning. Ketika angka janin telah lengkap, obat akan terealisasi. Kedua substansi ini adalah naga dan macan sejati".

## 8. Naga dan Macan

---

**Lu** berkata:

"Naga adalah bentuk lama dari hati dan macan adalah roh dari paru-paru. Cairan yang muncul dari api jantung adalah air murni. Dengan tenang dan misterius, ia menyembunyikan naga sejati dalam air".

"Mengapa Anda mengatakan kalau naga tidak datang dari hati, tapi tinggal di istana li? Uap yang muncul dari ginjal adalah uap sejati. Tidak kentara dan sukar dipahami, ia menyembunyikan macan dalam api sejati. Mengapa Anda mengatakan kalau macan tidak datang dari paruparu, tapi tinggal di istana k'an?"

**Chung** berkata:

"Secara alami, naga adalah *yang*. Ia terbang di langit, dan ketika ia meraung, awan-awan lahir dan sepuluh ribu benda menjadi basah. Bentuk lamanya adalah naga hijau. Arahnya adalah chia dan i [timur]. Elemennya kayu; musimnya adalah musim semi; dan pada jalan kemanusiaan, ia mewakili kebajikan".

"Trigramnya adalah chen dan dalam tubuh, naga adalah hati. Secara alami, macan adalah *yin*. Ia berlari di tanah, dan ketika ia mengaum, angin bertiup di gunung-gunung dan semua serangga takluk".

"Bentuk purbanya adalah macan putih; arahnya keng dan hsin [barat], elemennya metal. Musimnya adalah musim gugur dan pada jalan kemanusiaan, ia mewakili

integritas dan kehormatan. Trigramnya adalah tui dan dalam tubuh, macan adalah paru-paru".

"Meskipun secara alami hati itu yang, ia berada pada posisi *yin*. Uap dari ginjal memberi makan uap dari hati. Mengikuti hubungan ibuanak, air melahirkan kayu. Ketika uap ginjal sudah penuh, maka uap dari hati akan menjadi kuat. Ketika uap hati kuat, maka sisaym dalam ginjal akan dibersihkan dan uap yang murni akan naik. Meskipun secara alami paruparu adalah *yin*, tapi mereka berada pada posisi *yang*".

"Cairan dari jantung memberi makan cairan dari paru-paru. Mengikuti hubungan suami-istri, api melemahkan metal. Ketika cairan jantung mencapai paru-paru, maka keluarlah cairan paru-paru. Ketika cairan paru-paru muncul, sisa yang dalam jantung akan dibersihkan dan cairan *yin* murni akan turun".

"Hati, secara alami adalah yang dan dapat membersihkan ginjal *yin*. Uap yang melewati hati adalah yang murni. Yang tersembunyi dalam uap yang sejati adalah satu air murni. Tidak dapat diraba dan tanpa bentuk, ini disebut naga yang".

"Secara alami, paru-paru adalah *yin* dan dapat membersihkan jantung *yang*. Cairan yang mengalir ke dalam paru-paru adalah *yin* murni. Yang tersembunyi dalam cairan *yin* murni adalah uap dari yang sejati. Sukar dipahami dan tidak terlihat, ini disebut macan *yin*".

"Uap naik dan cairan turun, jadi normalnya keduanya tidak berinteraksi. Namun, ketika satu air murni dalam uap bertemu dengan cairan, keduanya akan bersatu, dan ketika yang sejati dalam cairan bertemu uap, mereka akan terikat"

"Jika Anda tahu cara menggunakan metode yang tepat untuk mengontrol uap dan cairan saat mereka berinteraksi, sehingga uap dan ginjal tidak keluar dan air murni bisa dipanen dari uap, maka cairan jantung tidak akan keluar".

"Dengan cara ini Anda akan mampu mengumpulkan uap dari yang sejati dari cairan. Ibu dan anak akan bersatu dan akan saling menjaga. Padi akan menerima sinar matahari dan tumbuh. Jika dalam pengolahan segalanya berjalan benar, obat akan matang dalam seratus hari. Dalam dua ratus hari, janin yang suci akan terbentuk, dan dalam tiga ratus hari Anda akan bisa melepaskan kulit Anda dan menjadi abadi".

"Pil emas terbentuk seperti telur jengkerik dan warnanya merah kekuningan. Bila ia berjaga di tant'ien rendah, maka Anda akan mampu mempertahankan tubuh, hidup selamanya di dunia dan menjadi seorang abadi di bumi".

**Lu** berkata:

"Uap lahir dari air di ginjal. Dalam uap ada satu air murni, yang disebut macan yin. Ketika macan dan cairan bertemu, maka mereka akan bergabung. Cairan dilahirkan dari api di jantung. Dalam cairan ada satu yang sejati, yang disebut naga yang. Ketika naga dan uap bertemu, mereka akan terikat".

"Hal-hal yang saling tertarik akan bersatu dan hal-hal yang berbeda akan bergerak ke arah kelompok mereka sendiri, begitulah normalnya. Jadi, ketika uap muncul, tidakkah satu air murni dalam uap mengikuti jalannya cairan dan turun ke lima organ perut?".

"Dan ketika cairan muncul, bukankah satu yang sejati mengikuti jalannya uap dan naik ke pagoda bertingkat? Jika air murni mengikuti aliran turun, maka macan tidak akan mampu berinteraksi dengan naga. Jika yang sejati mengikuti aliran uap naik, maka naga tidak akan mampu berinteraksi, bagaimana tunas kuning bisa muncul? Jika tidak ada tunas kuning, bagaimana obat hebat bisa direalisasikan? "

**Chung** berkata:

"Ketika uap ginjal muncul, itu seperti matahari terbit dari laut. Tidak ada kabut atau awan yang bisa menyembunyikan sinarnya. Bandingkan dengan uap, cairan yang mengalir turun hanyalah sekedar bayangan jendela bambu".

"Bagaimana cairan yang turun dapat menahan serangan uap? Jika uap itu kuat, maka air murni juga akan kuat. Ketika cairan dan jantung keluar, itu seperti ganasnya langit musim dingin yang dapat membunuh segala makhluk. Tidak ada yang dapat melawan rasa dinginnya".

"Bandingkan dengan cairan, uap yang mengalir naik itu seperti ngengat. Bagaimana uap yang naik dapat memerangi kekuatan cairan? Jika cairan itu kuat, maka yang sejati juga akan kuat. Namun, kekuatan substansi ini bervariasi di antara para praktisinya".

**Lu** berkata:

"Uap dan cairan lahir pada waktu tertentu. Saat uap lahir, baik uap dan air murni didalamnya kuat. Saat cairan lahir, baik cairan dan yang sejati didalamnya kuat. Mengapa Anda bilang kalau kekuatan substansi ini bervariasi di antara para praktisinya?"

**Chung** berkata:

"Uap dari ginjal mudah keluar atau bocor karenanya sulit untuk mencapai macan sejati. Cairan dari hati tidak mudah berakumulasi karenanya, sulit berpegang pada naga sejati. Ribuan kitab telah mendiskusikan cara kerjanya dan yang, tapi cara kerja yin dan yang tidak lain adalah sifat alam naga dan macan".

"Banyak praktisi yang tidak memahami hal ini karena pengetahuan mereka didasarkan pada kabar angin dan gosip. Mereka hanya tahu prinsip interaksi antara naga dan macan mereka tidak tahu kapan keduanya harus bersatu dan kapan hasil interaksi itu dikumpulkan. Itulah mengapa banyak praktisi hanya bisa menikmati sedikit keuntungan dari pengolahan".

"Mereka mampu memperpanjang waktu mereka, tapi tidak dapat melepaskan kulit mereka. Alasan utama kegagalan mereka adalah mereka tidak mampu menyatukan naga dan macan. Bila naga dan macan tidak bersatu, tunas kuning tidak dapat keluar, dan bila tunas kuning tidak dapat dikumpulkan, maka obat mujarab tidak dapat direalisasikan".

## 9. Pengobatan

---

**Lu** berkata:

"Sekarang saya mengerti prinsipprinsip naga dan macan. Bisakah Anda bercerita lebih banyak tentang pil emas dan obat yang hebat?"

**Chung** berkata:

"Obat adalah sesuatu yang bisa menyembuhkan penyakit. Ada tiga macam jenis penyakit. Pertama, jika Anda sakit karena mengenakan baju basah dalam ruangan yang berangin, atau mengekspos diri pada panas dan dingin yang luar biasa, atau karena bekerja terlalu keras atau tidak makan secara tepat, maka Anda akan menderita penyakit yang disebut sakit karena musim".

"Kedua, jika Anda tidak mengolah Tao dan jika Anda mengikuti kata hati, maka Anda akan kehilangan yang lama, menghamburkan uap sejati dan menua dengan cepat. Ini yang disebut penyakit tua".

"Ketiga, jika raga Anda kosong akan uap dan jika roh sudah hilang, maka tubuh Anda tidak akan memiliki penguasa dan Anda akan mati. Setelah Anda menghembuskan nafas terakhir, maka Anda akan terbaring kaku di tanah, di hutan belantara. Itulah mati, dan kematian adalah penyakit tubuh".

"Ada juga penyakit musim yang terjadi pada musim semi, musim panas, gugur dan musim dingin. Penyakit ini diasosiasikan dengan cuaca dingin, panas, hangat dan sejuk. Penyakit yang disebabkan oleh *yang* yang terlalu banyak dan tidak cukup *yin* bisa disembuhkan dengan memberikan rasa dingin".

"Penyakit yang disebabkan oleh *yin yang* terlalu banyak dan tidak cukup *yang* dapat disembuhkan dengan memberikan kehangatan. Umumnya orang yang sudah tua menderita rasa dingin, dan bayi umumnya terserang rasa panas. Orang-orang yang gemuk memiliki terlalu banyak saliva dan orang-orang yang kurus memiliki terlalu banyak residu dari usus".

"Pria jatuh sakit karena kehilangan uap dan wanita jatuh sakit karena kehilangan darah. Untuk menyembuhkan penyakit jenis ini, kita perlu mengisi yang kosong, bertahan pada yang real, memperkuat yang lemah, dan menggantikan apa yang sudah hilang. Jika masalahnya kecil, maka kita bisa menggunakan akupunktur atau jamu. Bahkan jika kita sering menderita sakit karena musim, maka Anda bisa disembuhkan dengan bantuan dokter dan jamu jamu yang tepat".

"Bagaimana kita menyembuhkan sakit tua dan kematian? Dokter yang terampil di jaman dahulu bisa mencuci dan membersihkan usus Anda serta memperbaiki kerusakan pada kulit. Tapi, tidak seorang pun tahu bagaimana mengembalikan orang dengan kulit keriput dan rambut beruban pada keremajaan mereka".

"Dokter-dokter yang terampil di jaman dahulu bisa melakukan operasi kepala dan menyembuhkan tulang-tulang yang patah. Namun, tidak seorang pun tahu cara mempertahankan tubuh dan mencapai umur panjang".

**Lu** bertanya:

"Penyakit karena musim bisa dirawat oleh dokter yang baik dan obat berkualitas tinggi. Apakah ada obat yang bisa menyembuhkan penyakit ketuaan dan kematian?"

**Chung** berkata:

"Dari ketiga jenis penyakit, penyakit karena musim bisa disembuhkan oleh jamu dan sari-sari tanaman. Namun, penyakit ketuaan dan kematian hanya bisa disembuhkan oleh dua jenis obat khusus. Jenis pertama disebut pil internal dan jenis kedua disebut pil eksternal".

**Lu** bertanya:

"Apa itu pil eksternal?"

**Chung** berkata:

"Ketika maha guru menyebarkan ajaran Tao pada manusia, ia mengajarkan prinsip naikturunnya uap ke langit dan bumi, serta menggambarkan perputaran matahari dan bulan. Dengan sendirinya sudah banyak buku ditulis mengenai pil dan orang yang ingin tahu tentang Tao yang Agung. Kuang ch'eng Tzu yang bijak mengajarkan tentang Kaisar Kuning".

"Pada waktu luangnya, Kaisar Kuning mengolah diri tapi tidak mendapatkan apaapa. Kemudian Kuang ch'eng Tzu berkata padanya bahwa uap sejati dan air murni terletak dalam jantung dan ginjal, sementara yin sejati dan yang sejati terletak dalam uap dan air. Bila digabungkan, maka mereka membentuk obat yang hebat. Langka dan berharga seperti emas, tersembunyi jauh didalam bebatuan, mereka ada dalam gua-gua di pegunungan".

"Dengan menggunakan teknik kamar tidur, substansi ini dapat dihaluskan dan disuiing menjadi obat mujarab. Dari delapan jenis batu, hanya cinnabar merah yang digunakan. Dari cinnabar, diambillah air raksa. Dari lima jenis mineral, hanya timah hitam yang digunakan".

"Dari timah, disuiing perak. Air raksa dapat disamakan dengan naga yang dan perak sejalan dengan macan yin. Warna cinnabar merah serupa dengan api di jantung dan warna timah hitam serupa dengan air di ginjal. Jadwal tahunan pengisian api mengikuti kebiasaan ch'ien dan k'un; penyatuan bulanan perlu mengerahkan pelajar dan prajurit".

"Perapian memiliki tiga tingkatan, tiap tingkat berukuran sembilan inci. Di luar, bentuknya bersikusiku, di dalam bentuknya bulat. Perapian menarik uap dari delapan arah, ini selaras dengan gerakan keempat musim, dan berbentuk seperti kawah emas".

"Menyembunyikan timah dan air raksa didalamnya, ini sejalan dengan paru-paru yang menghasilkan cairan. Sulfur adalah obat, dan ketika ditambah dengan sedikit cinnabar, ini sejalan dengan Wanita Kuning".

"Setelah pengolahan alkimia selama tiga tahun, Anda akan mendapatkan pil yang akan menghasilkan sedikit efek. Jika Anda menelan pil, maka semua penyakit Anda akan sembuh. Setelah enam tahun pengolahan alkimia. Anda akan mendapatkan pil yang akan menghasilkan efek menengah. Jika Anda menelan pil ini, maka Anda akan mencapai umur panjang".

"Setelah sembilan mengolahnya, Anda akan mendapatkan pil yang akan menghasilkan efek besar. Jika Anda menelan pil ini, maka Anda akan bisa terbang dan melakukan perjalanan puluhan ribu mil. Meskipun Anda tidak bisa kembali pada pulau-pulau abadi Penglai, maka Anda bisa lari dari kematian dan hidup selamanya di dunia fana".

**Lu** bertanya:

"Di masa lampau, banyak yang telah mencoba mengolah pil tersebut, tapi hanya sedikit yang sukses. Mengapa begitu?"

**Chung** berkata:

"Ada tiga alasan mengapa orang gagal mengolah pil ini. Pertama, mereka tidak bisa membedakan antara obat yang benar dan obat yang palsu. Lebih lagi, mereka tidak tahu cara menggunakan api dan mengumpulkan substansinya".

"Akibatnya, mereka membakar substansi yang berharga menjadi abu. Bingung dengan jadwal pembakaran, mereka membuangbuang tenaga dengan sia-sia.

Kedua, ada orang-orang yang memiliki obat berkualitas tinggi tapi tidak tahu cara menggunakan api, dan mereka yang mengerti jadwal pembakaran tapi obatnya berkualitas rendah. Para praktisi ini gagal karena mereka tidak bisa mencampur substansinya".

"Ketiga, ada orang-orang yang memiliki obat yang baik dan tahu jadwal pembakaran. Saat mengikuti jadwal tahunan, mereka tidak pernah ketinggalan satu bulan pun, dan saat mengikuti jadwal bulanan, mereka tidak pernah ketinggalan satu hari pun".

"Mereka tahu kapan harus menambah dan harus mengurangi dan tahu waktu pasang surut. Uapnya cukup dan pilnya dapat terwujud, tapi mereka tidak siap mengedarkannya. Akibatnya, bangau misteiusnya hilang, dan mereka kehilangan kesempatan untuk menelan pil itu".

"Obat adalah inti dari langit dan bumi. Jadwal pemberian api diberikan oleh manusia. Pada masa tiga raja, Kaisar Kuning menyelesaikan pil itu setelah sembilan kali sirkulasi. Setelah periode lima kaisar, diperlukan tiga tahun proses alkimia sebelum pil itu terwujud".

"Selama masa Negara Berperang, aroma kematian memenuhi udara dan menyebar ke seluruh negeri. Alam tidak lagi dapat menyerap inti langit dan bumi untuk menghasilkan obat yang hebat. Mereka yang tahu formulanya, pergi ke gunung-gunung terpencil dan lembah-lembah yang tinggi dan mati bersama dengan

pengetahuan itu, terkunci dalam diri mereka. Bilah-bilah bambu, dimana metode itu dituliskan, telah dihancurkan. Akibatnya, metode mencampur pil itu hilang".

"Jika obat itu masih ada di dunia, mengapa kaisar Ch'in mengirim ekspedisi ke luar negeri untuk mencari pulau keabadian? Jika formula untuk membuat obat itu diketahui dunia, mengapa Wei Po yang perlu mencari kembali metode dengan mempelajari teori perubahan?"

"Jangan mempercayai orang yang mengatakan bahwa mereka tahu metode itu. Kemungkinan mereka mendapat informasi itu melalui gosip dan berita burung. Guruguru palsu ini menyesatkan generasi masa depan, membawa kehancuran pada keluarga, merusak muridmurid mereka, serta tidak mendapat manfaat apa-apa".

"Anda tidak akan menemukan obat itu di dunia, dan mereka yang terus mencoba mencarinya secara eksternal hanya akan membuangbuang waktu".

**Lu** berkata:

"Prinsip dari pil eksternal ini berawal dari Kuang ch'eng Tzu. Menggunakan teknik kamar tidur, ia mendapat hasilnya setelah sembilan tahun mengolah. Menemukan obat saja sudah cukup sulit, lebih sulit lagi mendapatkan formulanya".

"Walau kita sukses mencampur pil, kita hanya bisa terbang ke langit tidak bisa melebihi keduniaan, memasuki tempat suci dan kembali kesepuluh benua. Itulah sebabnya, kita tidak punya pilihan lain, kecuali membuat obat itu secara internal. Tahukah Anda bagaimana mendapatkannya?"

**Chung** berkata:

"Salah bila mengatakan kita tidak seharusnya menggunakan obat secara eksternal. Mereka yang memulai pengolahan di usia tua tidak memiliki fondasi yang kuat. Ginjal adalah akar dari uap, dan jika akarakar itu tidak dalam, daun-daunnya tidak akan sehat".

"Jantung adalah akar dari cairan, jika sumbernya tidak bersih, cairan tidak bisa bertahan. Karenanya, mulamula orangorang tua harus menggunakan kelima mineral dan delapan batuan untuk membantu mereka memulai pengolahan. Sejalan dengan waktu, mereka akan mampu menyuling ketiga substansi".

"Setiap substansi memiliki tiga kategori. Semuanya disebut 'sembilan kategori dari obat nagamacaan yang hebat.' Obat mujarab ini menghubungkan mereka dengan uap sejati. Ini akan membantu mereka menyuling bentuk, sehingga mereka bisa hidup lama di bumi, juga membuat tubuh terasa ringan, hingga mereka bisa terbang".

"Jika mereka terus menggunakan teknik kamar tidur, jika mereka tahu saat yang tepat untuk bersatu, dan jika mereka tahu bagaimana mengumpulkan bahan-bahannya, maka perlahan-lahan mereka akan bisa melepaskan kulit dan menjadi abadi. Tapi jika Anda pikir bisa masuk ke dunia surgawi dengan bertahan pada pil eksternal dan menggunakan api setiap hari, maka Anda salah, karena bukan begitu cara kerja obat secara eksternal".

"Sekarang saya akan berbicara mengenai prinsip pil secara internal. Pengobatan secara internal datang dari ginjal. Semua orang memilikinya. Pengobatan pil secara internal juga dapat dilihat pada langit dan bumi".

"Jika jadwal pembakaran mengikuti angka peredaran langit dan bulan, dan jika metode interaksi dipolakan pada penyatuan antara pria dan wanita, janin yang suci akan termaterialisasi dan uap sejati akan lahir. Seperti mutiara berkembang di dalam seekor naga, uap akan muncul di dalam uap".

"Bila obat yang hebat terealisasi, maka roh yang akan muncul. Tubuh yang lain akan keluar dari tubuh, seperti jengkerik keluar dari kepompong. Inilah pil internal. Keluar dari penyatuan naga dan maon. Bila naga dan macan bersatu, maka mereka akan berubah menjadi tunas kuning. Bila tunas kuning matang, maka timah dan air raksa akan terpisah".

## 10. Timah dan Air Raksa

---

**Lu** berkata:

"Obat internal tidak lain dari naga dan macan. Macan lahir di istana k'an: ini air dalam uap. Naga muncul dari istana li: ini uap dalam air. Dalam obat eksternal, air raksa yang disarikan dari cinnabar sejajar dengan naga yang, dan perak yang disarikan dari timah sama dengan macan yin. Timah dan air raksa adalah obat eksternal".

"Bagaimana mereka bisa sama, naga dan macan, bersatu dan menjadi tunas kuning? Ketika tunas kuning muncul, timah dan air raksa akan terpisah. Apa persamaan timah dan air raksa dalam obat internal?"

**Chung** berkata:

"Timah hitam mewujudkan satu substansi dari langit dan menempati tempat tertinggi diantara lima jenis metal. Timah melahirkan perak jadi, timah adalah ibu dari perak. Cinnabar merah menerima uap dari matahari dan menempati tempat tertinggi diantara bebatuan. Cinnabar melahirkan air raksa jadi, cinnabar adalah ibu dari air raksa".

"Sulit menyarikan perak dari timah dan sulit mencegah air raksa keluar dari cinnabar. Namun demikian, ketika perak dan air raksa bergabung, mereka bisa disuling menjadi substansi yang amat berharga. Inilah prinsip timah dan air raksa seperti yang dimanifestasikan secara eksternal dalam alam".

"Ada berbagai teori berkenaan dengan penggunaan, energi generatif dalam reproduksi manusia. Katakan saja cairan mani dan darah berinteraksi dengan halus dan misterius ketika ayah dan ibu sejati tersimpan dalam istana yang murni dan roh ada di tempat dimana yin dan yang Dalam tiga ratus hari, janin akan membesar, dan dalam lima ribu hari, ia akan dipenuhi oleh uap".

"Berkenaan dengan kelima elemen, bahwa tubuh manusia diciptakan dari cairan darah. Jadi, pertama adalah air. Sehubur organ perut, cairan generatif dan darah – manifestasi".

"Pada janin, ginjal muncul terlebih dahulu. dalam ginjal sudah ada ketika janin terbentuk dari ayah dan ibu kita tersembunyi di dalam. Inilah timah. Uap dikuasai oleh ginjal dan uap disebut macan sejati atau perak dalam ginjal ditujukan pada uap dari hati dan uap pada uap di jantung".

"Dalam Pokok yang Agung, uap di jantung melahirkan cairan. Dalam cairan itu adalah uap dari yang sejati. Cairan jantung adalah cinnabar merah, dan air dari yang sejati dalam cairan. Ketika air ditarik dan selaras dengan uap yang sejati uap dan cairan akan berakumulasi dan terbentuklah janin."

"Bila janin bergerak ke arah Ruang diberikan dengan tepat, maka janin akan bayi. Itulah mengapa kita mengatakan timah bersatu dengan air raksa, substansi bisa disuling".

**Lu** berkata:

"Mengacu pada kelima jenis metal, kita. dari timah, dan berkenaan dengan ke de mengambil air raksa dari cinnabar. Inila masukkan ke dalam kawah. Air raksa mur bar dan perak dianggap sebagai substansi yang berharga".

"Namun demikian, secara internal, bagaimana kita mengambil perak dari timah? Dalam tubuh, bagaimana kita mendapatkan cinnabar, dan bagaimana kita menyuling air raksa darinya? Dan mengapa perak dianggap sebagai substansi yang berharga?"

**Chung** berkata:

"Timah adalah uap sejati dari ayah dan ibu kita. Mulanya bersatu, substansi ini tidak pernah saling meninggalkan. Ketika mereka mengambil bentuknya, mereka disimpan dalam ginjal. Kedua buah ginjal bekerja sama untuk mendorong uap naik. Uap ini adalah uap dari yang lama".

"Dalam uap ada air, yang disebut air murni. Air naik bersama dengan uap. Ketika uap berhenti bergerak, air juga akan berhenti bergerak. Ketika uap keluar, air juga akan keluar. Air dan uap saling menjalin seperti ibu dan anak".

"Para praktisi yang sudah berpengalaman pun hanya dapat merasakan uap, mereka tidak bisa merasakan airnya. Ketika air murni ini muncul bersama dengan uap sejati dari jantung, proses ini disebut 'naga dan macan bersatu untuk menjadi tunas kuning.' Sejalan dengan waktu, tunas kuning akan berubah menjadi obat yang hebat".

"Jadi, bahanbahan obat yang hebat ini terwujud dalam air murni yang membentuk rahim dan menutupi uap sejati yang. Penciptaan janin abadi mirip dengan penciptaan janin manusia muncul ketika uap sejati dari ayah dan ibu berinteraksi dan ketika cairan generatif dan darah bersatu".

"Setelah tigaratus hari janin akan matang dan dipenuhi uap. Ketika bentuknya siap, roh akan turun dan janin akan terpisah dari ibu. Dengan cara ini, bentuk dan roh akan bersatu, dengan cara ini pula, bentuk menciptakan bentuk yang lain".

"Dalam tubuh si praktisi, uap dari ginjal berinteraksi dengan uap dari jantung. Air murni dalam uap membawa serta satu uap sejati. Ketika uap berinteraksi dengan air murni, janin tersusun. Embrio berbentuk seperti butir padi dan harus diuap dan di pupuk".

"Awalnya, Anda harus menggunakan yin untuk bertahan pada yang. Lalu Anda harus menggunakan yang untuk menyuling yin. Dalam proses ini, uap akan diubah menjadi cairan generatif, cairan generatif akan diubah menjadi air raksa, dan air raksa akan diubah menjadi butirbutir cinnabar, dan butirbutir cinnabar akan diubah menjadi pil emas".

"Ketika pil emas terwujud, lahirlah uap sejati. Jika Anda menyuling uap menjadi roh, Anda akan bisa melebihi keduniaan. Berubah menjadi naga api, Anda akan muncul dari cahaya yang tak terbedakan, bersatu dengan bangau misterius, Anda akan memasuki pulau abadi Penglai".

**Lu** berkata:

"Ketika bentuk berinteraksi dengan bentuk, maka bentuk akan menciptakan bentuk lain. Ketika uap berinteraksi dengan uap, maka uap akan menciptakan uap".

"Dalam reproduksi manusia, bentukan ibu dan anak berpisah setelah tiga ratus hari, dan bayi lakilaki dan perempuan mengambil karakteristik fisiologi yang berbeda. Namun, dalam transformasi internal, hanya ada satu manifestasi dari butirbutir pil: basah dan bercahaya. Mengapa begitu?"

**Chung** berkata:

"Selama penyatuan, jika cairan generatif si ayah memasuki rahim sebelum darah si ibu, darah akan merengkuh cairan dan terbentuklah janin perempuan. Bentuk perempuan disusun mengikuti ibu: yin melingkupi yang dan darah berada di luar".

"Tapi, jika darah ibu memasuki rahim sebelum cairan generatif si ayah, cairan akan merengkuh darah dan terbentuklah janin lakilaki. Bentuk lakilaki disusun mengikuti ayah: yang melingkupiyim dan cairan berada di luar".

"Darah berasal dalam jantung dan tidak mewujudkan uap yang sejati. Namun, cairan generatif berasal dari ginjal dan didalamnya ada uap yang sejati. Uap yang sejati adalah sari dari air raksa: inilah air murni. Uap sejati harus selaras dan dibawa ke dalam Ruang Kuning.

"Di dalam Ruang Kuning, air raksa akan diuap dan diaduk oleh timah, semertara timah akan dipanaskan oleh api dari air raksa. Jika timah tidak menyatu dengan air raksa, maka air murni tidak dapat diproduksi. Dan jika air raksa tidak bertemu dengan timah, maka campuran itu tidak dapat diubah menjadi uap yang sejati".

**Lu** berkata:

"Timah dalam ginjal melahirkan uap dari yang lama, dan dari uap ini muncullah air murni. Substansi ini tidak terlihat dan tidak teraba. Air raksa memiliki uap yang sejati. Berhubungan dengan timah, uap yang sejati akan memanaskan timah dan menyulingnya. Bila timah sudah baik, uap akan menjadi kuat dan terproduksilah air murni dan terdorong ke atas".

"Sekarang, air raksa awalnya adalah uap yang sejati. Itulah air murni yang melingkupi janin. Ketika air dibawa ke Ruang Kuning, naga dan macan akan bersatu,

baik yin dan yang akan berhenti berputar. Jika kita menggunakan timah dan menguap dan mengaduk air raksa, tidakkah akan ada terlalu banyak yin? Jika ada terlalu banyak yin, bukankah 3'ang akan lari? Dan jika yang sejati lari, bagaimana obat yang hebat bisa terwujud?"

**Chung** berkata:

"Ketika uap dari ginjal bergerak ke arah uap dari jantung, uap akan menjadi kuat dan memproduksi cairan. Ketika yang sejati yang ada dalam uap bertemu dengan air murni, proses ini disebut 'naga bersatu dengan macan.' Setelah naga dan macan bersatu, maka beras akan tumbuh. Inilah obat hebat dari pil emas".

"Setelah pil muncul, ini harus dibawa ke Ruang Kuning. Dimana Ruang Kuning? Letaknya dibawah limpa dan perut dan diatas kandung kemih. Di sebelah utara jantung, di selatan ginjal, di barat hati dan sebelah timur paruparu. Menurut kompas Cina, selatan ada di sebelah atas".

"Di atas jernih dan di bawah keruh. Secara eksternal, ada empat warna. Ketika penuh, ruang itu dihubungkan pada dua jalan naik dan dihubungkan dengan delapan saluran air. Obat yang sudah Anda kumpulkan akan berada disana siang dan malam".

"Jika Anda mengumpulkan obat dan tidak memberikan api, obat akan terhambur. Jika Anda memberi api, tapi tidak mengumpulkan obatnya, yang dalam yin akan keluar. Dengan keadaan ini, yang bisa Anda harapkan hanyalah memproduksi uap dari ginjal dan menggunakannya untuk memperkuat dan menghangatkan daerah bagian bawah".

"Jika Anda ingin mengumpulkan obat pada saat yang tepat dan jika Anda ingin memberikan api sesuai dengan angka yang tepat, maka mulamula Anda harus mengumpulkan timah. Nyalakan api dengan uap dan perkuat fondasi obat".

"Kemudian, dengan menggunakan metode pengumpulan, biarkan obat menjaga tant'ien bagian bawah. Jika Anda bisa menyuling air raksa dan menggunakannya untuk memperbaiki tant'ien bagian bawah, maka Anda akan mampu menikmati umur panjang dan menjadi abadi di bumi".

"Saat mengumpulkan obat, Anda harus menyuling timah primordial saat percikan emas keluar dibalik puser. Tujuan dari menyuling timah adalah menggunakannya untuk mengisi air raksa. Jika Anda tidak mengisi air raksa, maka Anda tidak akan mampu mengarahkan cairan generatif untuk kembali ke kepala".

"Jika cairan generatif tidak kembali ke kepala, bagaimana uap sejati bisa lahir? Jika uap sejati tidak lahir, bagaimana roh yang bisa direalisasi? Karenanya, jika Anda ingin mengisi air raksa, Anda harus menyuling timah".

"Jika Anda tidak menyuling timah, maka Anda tidak akan mampu menyuling air raksa dan memperbaiki tant'ien. Jika tant'ien tidak diperbaiki, bagaimana air raksa bisa dikristalisasi menjadi butirbutir cinnabar? Jika butirbutir cinnabar tidak diubah, bagaimana pil emas bisa diwujudkan?"

## 11. Menyuling dan Mengisi

---

**Lu** berkata:

"Kita bergantung pada air dalam uap untuk mengumpulkan obat, tapi sebelum kita bisa menggunakan api, maka kita harus mendapatkan uap dalam timah. Karenanya, jika kita mau mewujudkan obat yang hebat, kita perlu menyuling timah".

"Jika kita hanya mengisi air raksa tapi tidak menyuling timah, maka kita hanya bisa berharap memperbaiki tant'ien bagian bawah. Bisakah Anda mengatakan bagaimana caranya menyuling timah dan menggunakannya untuk mengisi air raksa?"

**Chung** berkata:

"Jaman dahulu, orang-orang yang suci ingin meneruskan ajaran Tao pada manusia. Nenek moyang kita menjalani kehidupan yang sederhana, sedikit keinginan, tidak banyak tahu mengenai hal-hal di dunia, dan tidak tahu apa itu Tao. Tapi, mereka menyadari naik turunnya uap di langit dan bumi, dan mereka tahu bahwa uap yang hangat, sejuk, dingin dan panas lah yang membentuk musim".

"Ada saat untuk setiap musim, dan durasi setiap musim ditentukan oleh angka tahun. Bila satu putaran selesai, maka mulailah putaran yang lain. Itulah mengapa langit dan bumi dapat bertahan selamanya".

"Bayangkan pembesaran dan penyusutan inti matahari dan bulan. Prinsip pasangsurut dimanifestasikan dalam empat fase bulan: baru, seperempat pertama, penuh purnama dan seperempat terakhir. Terbit dan tenggelam, membesar dan menyusut, setiap bulan selalu ada bulan purnama".

"Begitu terus selama berhulanbulan dan bertahun-tahun, karena mereka mengikuti prinsip Tao. Itu juga alasan mengapa matahari dan bulan bisa bertahan selamanya".

"Panasnya musim panas diikuti oleh dinginnya musim dingin, dan dinginnya musim dingin diikuti oleh panasnya musim panas. Orang-orang sekarang ini tidak mengerti prinsip sederhana tentang naik turunnya uap di langit dan bumi. Bulan purnama diikuti oleh bulan sabit dan bulan sabit diikuti oleh bulan purnama".

"Sekarang orang-orang mengabaikan prinsip pergerakan matahari dan bulan. Akibatnya, mereka membuang waktu mereka yang terbatas di dunia ini untuk mengejar kesenangan dan nafsu. Mereka tidak mengerti bahwa kemewahan dan kekayaan itu seperti awan dan mereka tidak menyadari bahwa kelekatan dan keinginan menabur benih karma pada kehidupan berikutnya".

"Sebelum nyanyian kenikmatan selesai, mereka sudah merasa sedih sementara mereka menikmati ketenaran dan kekayaan, keremajaan serta ketampanan atau kecantikan mereka memudar. Serakah pada bendabenda materi, mereka sudah menimpakan malapetaka karma pada diri mereka sendiri. Terlalu dekat pada anak-anak dan cucu, mereka ingin selamanya bersama keluarga mereka".

"Ingin panjang umur, mereka memiliki harapan palsu, tidak tahu bahwa mereka telah menghamburkan yang primordial mereka dengan membiarkan uap sejati keluar. Di hari mereka mengekang keinginan, saat itulah mereka sakit parah, dan di hari mereka menghentikan kebiasaan buruk mereka, itulah saat mereka menghadapi kematian".

"Kaum abadi sejati dan orang-orang suci di kahyangan kasihan pada umat manusia. Karena tidak ingin melihat kita tenggelam pada lingkaran reinkarnasi yang tidak ada hentinya, mereka mengajarkan tentang Tao yang Agung, bercerita tentang prinsip naikturunnya yin dan yang di langit dan bumi, serta menjelaskan prinsip membesar dan menyusutnya inti matahari dan bulan".

"Besar seperti langit dan bumi serta cemerlang seperti matahari dan bulan, inti-inti ini dimanifestasikan secara eksternal seperti metal dan bebatuan. Secara internal, mereka dimanifestasikan sebagai uap dan cairan. Jika kita ingin mengumpulkannya, kita harus mengisinya, dan jika kita ingin mengisinya, kita harus menyulingnya. Prinsip menyuling dan mengisi ini terletak pada akar dari semua penciptaan dan transformasi".

"Setelah titik balik matahari musim dingin, yang muncul dari bumi dan yin disuling dari tanah. Ketika yin besar disuling, yin baru belum lengkap lahir. Dalam proses ini, yang yang lebih kecil diisi dan diubah menjadi yang yang cemerlang. Ketika yin baru disuling, yin yang lebih kecil lahir".

"Dalam proses ini, yang yang cemerlang diisi dan diubah menjadi yang besar. Jika penyulingan dan pengisian tidak terjadi, maka rasa dingin tidak akan diubah menjadi kehangatan dan kehangatan tidak akan diubah menjadi panas. Setelah titik balik matahari musim dingin, yin turun dari langit dan yang disuling dari surga. Ketika yang besar disuling, muncul yang yang cemerlang".

"Dalam proses ini, ym yang lebih kecil diisi dan diubah menjadi ym yang baru. Ketika yang yang cemerlang disuling, muncul yang yang lebih kecil. Dalam proses ini yin yang baru diisi dan diubah menjadi yin yang besar".

"Jika penyulingan dan pengisian tidak terjadi, maka panas tidak akan diubah menjadi kesejukan dan kesejukan tidak akan diubah menjadi dingin. Begitulah cara yin dan yang di langit dan bumi naik dan turun untuk mengubah keenam uap cuaca. Proses tersebut dipolakan mengikuti prinsip menyiding dan mengisi".

"Ketika bulan menerima roh matahari, maka matahari akan menjadi jiwa bulan. Dalam lima belas hari pertama di bulan masehi, jiwa dikeluarkan dari bulan untuk mengisi roh dalam matahari. Ketika bulan penuh dengan sari, kecemerlangannya akan menyinari bumi".

"Jika penyulingan dan pengisian tidak terjadi, maka bulan baru tidak akan diubah menjadi bulan sabit pertama dan bulan sabit pertama tidak akan diubah menjadi bulan purnama. Ketika bulan mengambil kembali jiwa yinnya, inti yang akan kembali pada matahari".

"Pada lima belas hari terakhir, roh diambil keluar dari matahari untuk mengisi jiwa dalam bulan. Cahaya bulan habis, karena jiwanya dipenuhi oleh ym. Jika penyulingan dan pengisian tidak terjadi, maka bulan purnama tidak akan diubah menjadi bulan sabit terakhir dan bulan sabit terakhir tidak akan diubah menjadi bulan gelap".

"Begitulah cara inti matahari dan bulan membesar dan menyusut untuk mengubah sembilan dan enam. Proses ini juga dipolakan rnengikuti prinsip menyuling dan mengisi".

"Orang tidak mengerti cara kerja surga. Mereka mencaricari dan berusaha membayangkan prinsip yang tidak kentara ini. Kaum abadi sejati dan orang-orang suci mehhat hal ini dan menyadari bahwa umat manusia ingin panjang umur dan b'ebas

dari penyakit. Karenanya mereka bercerita tentang teknik-teknik kamar tidur dan memperkenalkan mereka pada metode dimana metal dan bebatuan bisa diubah untuk menciptakan obat mujarab".

"Timah dan air raksa adalah mineral karenanya, mereka tidak memiliki perasaan. Jika Anda bisa memberi api sesuai jadwal dan jika Anda bisa menyuling serta mengisi sesuai angka yang tepat, maka Anda akan bisa mendapatkan pil dan berumur panjang. Namun demikian, agar yang sejati dalam tubuh yang memiliki perasaan dan emosi bisa bersatu dengan air murni pada saat yang tepat, memahami metode pengumpulan, mempraktekkannya hari demi hari, bulan demi bulan, mengembangkan uap dalam uap, menyuling uap menjadi roh, dan membebaskan diri dari keduniaan itu bukan hal yang mudah dicapai.

"Banyak praktisi yang tidak mengerti metode ini. Bingung dan tidak memahami cara kerja alkimia, banyak yang tersesat. Salah mengerti maksud para guru di jaman dahulu, mereka menyuling air raksa dari cinnabar, mencampur timah dan air raksa, menggunakan timah untuk mengentalkan air raksa, dan mengubah air raksa menjadi timah. Mereka menginginkan ketenaran dan kekayaan dan tidak peduli pada kehidupan. Saling mendorong, mereka mengaku sedang mengikuti ajaran Tao, tapi kenyataannya, mereka mengejar keuntungan dari kuning dan putih".

"Timah dalam tubuh kita muncul bersama dengan penciptaan langit dan bumi. Karena ini merupakan awal primal, maka ada substansi primal, yaitu ibu dari sepuluh ribu benda. Karena ada substansi primal, ada kesucian primal. Ketiga struktur primal ini dimanifestasikan dalam metal di dalam air, dan fungsi mereka dimanifestasikan dalam air yang ada di dalam api. Inilah awal dari lima elemen. Jadi, kelima elemen membentuk suatu bagian integral dari Tao yang Agung".

"Bila Anda mengumpulkan obat, Anda harus mengisi air raksanya kembali, dan bila Anda mengisi air raksa, Anda harus menyuling timah. Jenis penyulingan dan pengisian ini tidak terjadi di luar tubuh. Tapi, menggerakkan sesuatu dari tant'ien bagian bawah ke tant'ien bagian atas".

"Proses ini disebut 'membiarkan percikan emas terbang dari balik pusar.' Juga mengacu pada 'memutar Kincir Air untuk menggerakkan naga dan macan' dan mencapai panjang umur dengan mengembalikan cairan generatif ke kepala".

"Setelah timah disuling, air raksa akan turun dari tant'ien bagian tengah ke tant'ien bagian bawah. Jika Anda bisa mendapatkan naga dan macan agar bersatu pada waktu itu, keduanya akan berubah menjadi tunas kuning. Bila kelima elemen berinteraksi dalam perputaran terbalik ini, Anda harus menyuling timah, mengisi air raksa, serta mengeram janin abadi".

"Proses ini disebut 'menggerakkan dan melemparkan ketiga tant'ien.' Jika kelima elemen tidak berinteraksi dengan perputaran terbalik, naga dan macan tidak akan bersatu. Dengan sendirinya, ketiga tant'ien tidak bisa digerakkan dan dilemparkan, janin abadi tidak bisa diberi makan oleh uap".

"Setelah seratus hari menggunakan timah untuk mengisi kembali air raksa, obat akan berkembang sempurna. Dalam dua ratus hari, janin yang suci akan menjadi kuat. Setelah tiga ratus hari, janin abadi akan matang dan lahirlah uap sejati. Ketika uap sejati muncul, Anda harus menyulingnya dan mengubahnya menjadi roh. Bila Anda sudah menyelesaikan proses alkimia ini, maka Anda akan mampu melebihi bentuk Anda. Bila transformasi janin abadi sudah lengkap, maka Anda akan menjadi abadi".

**Lu** berkata:

"Secara eksternal, timah dan air raksa berasal dari metal dan bebatuan. Jika kita menggunakan metode menyuling dan mengisi kembali, kita akan bisa mendapatkan substansi yang berharga. Dalam tubuh kita, timah adalah uap sejati dari ayah dan ibu kita yang tersembunyi dalam ginjal, dan air raksa adalah obat yang terdapat dalam satu yang sejati".

"Jika kita menggunakan metode menyuling dan mengisi kembali, kita harus bisa mencampur kedua bahan ini dan menciptakan roh. Bisakah Anda mengatakan bagaimana menerapkan teknik menyuling dan mengisi kembali timah dan air raksa murni?"

**Chung** berkata:

"Awalnya, Anda harus menggunakan timah untuk mendapatkan air raksa. Salah bila tidak menggunakan timah untuk mengambil air raksa. Suling timahnya dan arahkan ke istana bagian atas, karena tanpa timah Anda tidak akan bisa bergantung uap primordial atau uap lama. Begitu timah diarahkan ke istana bagian atas, cairan generatif akan memasuki kepala".

"Air raksa yang didapat dari proses ini akan menjadi yang murni dan tidak memiliki residu yin didalamnya. Energi generatif akan diubah menjadi cinnabar dan cinnabar akan diubah menjadi metal. Metal inilah timah murni. Timah murni terdapat didalam uap sejati dan lahir dalam uap sejati. Ketika satu uap sejati menjadi lima uap, lima uap akan me^uju daerah primordial, ketiga yang akan berakumulasi di puncak kepala, dan inti emas dari energi generatif akan tenggelam ke tant'ien bagian bawah".

"Dari sana, inti ini akan naik kembali untuk membersihkan tubuh. Bila tubuh memancarkan warna keemasan, itulah tanda bahwa timah sejati telah memasuki organorgan internal".

"Setelah sepuluh bulan proses alkimia dalam Ruang Kuning dan satu tahun menerapkan prinsip menyuling dan mengisi kembali, tubuh akan memancarkan cahaya putih. Bergerak naik dan turun, naik dan turun, obat mujarab akan bersirkulasi didalam, terus membersihkan tubuh. Inti emas dari energi generatif sekarang bergerak, dan saat obat berputar dari depan ke belakang dan kembali kedepan, tubuh akan merasa seakan sedang dipanaskan dan terbenam dalam uap panas".

"Inilah tandabahwa uap sejati sudah diubah. Jika Anda hanya mengumpulkan obat dan memberikan api, tapi tidak mempraktekkan metode menyuling dan mengisi kembali, Anda tidak akan bisa mendapatkan efek ini".

**Lu** bertanya:

"Proses menyuling harus menyempurnakan proses mengisi kembali. Apa maksud naik dan turun, ke depan dan ke belakang?"

**Chung** berkata:

"Ketika seharusnya naik, maka itu tidak boleh turun. Ketika seharusnya disuling, maka tidak boleh diisi kembali. Tidak boleh ada kesalahan dalam gerakannya, apakah itu naik dan turun atau ke belakang dan ke depan. Segalanya bergantung pada kekuatan Kincir air".

## 12. Kincir Air

---

**Lu** bertanya:

"Apa itu Kincir air?"

**Chung** berkata:

"Pada jaman dahulu, orang-orang bijak melihat bahwa awan menghalangi sinar matahari dan memikirkan cara membuat tempat bernaung. Mereka melihat daun mengapung di atas air dan memikirkan cara membuat perahu. Melihat benda berputar oleh angin, mereka mendapat teori rotasi dan membangun kincir. Apa itu kincir? Kincir dipolakan mengikuti struktur langit dan bumi. Rodanya bulat seperti matahari dan bulan, dan bila dijalankan di atas tanah, bisa berputar melewati tanah".

"Mereka yang mengerti prinsip Tao menggunakan konsep kincir air untuk membicarakan masalah gerakan dalam tubuh. Mereka bilang karena tubuh penuh dengan *axv,yin* mendominasi *yaarf*. Dengan menggunakan gambaran kincir untuk menggambarkan gerakan dan sungai untuk menggambarkan air dalam tubuh, mereka muncul dengan istilah kincir air".

"Kincir dalam tubuh ini tidak berjalan di atas tanah tapi, bergerak melalui air. Naik dan turun, bergerak ke belakang dan kedepan, kincir ini mengarungi ke delapan kolam dan empat lautan. Ke atas, kincir naik ke puncak Pegunungan K'unhm, turun, kincir menuju Pintu Gerbang Phoenix".

"Ia mengitari yang primordial, antar jantung dan paru-paru dan dibawa masuk ke istana li. Dari sana, kincir membawa uap sejati kembali ke rumah panjang umur. Berputar di Ruang Kuning dan mengitari sembilan kontinen, Kincir air selalu bergerak. Melewati tiga *tant'ien*, kincir tak pernah istirahat".

"Ketika naga dan macan bersatu, Wanita Kuning akan memasuki Ruang Kuning dan timah dan air raksa akan berpisah. Metal dari pria akan memasuki Menara Emas dan masuk ke dalam Musim Semi Jade di lubang niwan (Bola Lumpur). Hanya diperlukan sirkulasi selama setengah hari untuk menghasilkan satu toples obat emas, dan dalam sekejap, transfer itu selesai".

"Jika kelima elemen tidak dibawa oleh kincir ini, bagaimana mereka diciptakan dan dipelihara? Jika uap tidak dibawa oleh kincir ini, bagaimana penyatuan bisa terjadi? Jika kita ingin memulai proses alkimia sesuai dengan musim dan jamnya, kita harus menggunakan kincir. Jika tidak, kita tidak mendapat apaapa. Proses inkubasi yang penyulingan *yin* juga bergantung pada kincir".

"Awalnya, ketika *ch'ien* dan *k'un* tidak murni, kita akan perlu menggunakan kincir untuk membuat *yin* dan yang berinteraksi. Ketika alam semesta internal belum lengkap, maka kita memerlukan kincir untuk mengedarkan darah dan uap. Bergerak dari luar ke dalam, kincir mengedarkan *yin* murni dan uap yang murni dari langit dan bumi serta mengarahkan mereka ke rumah yang primordial".

"Membawa keduniaan ke tempat suci, kincir mengedarkan uap sejati dari yin dan yang untuk memperbaiki dan menyuling rumah roh primordial (yuanshen). Halhal yang bisa dilakukan Kincir air ini amat luar biasa".

**Lu** bertanya:

"Karena Kincir air memiliki nilai yang luar biasa, bisakah Anda menggambarkan prinsip gerakannya? Apa yang ada dalam tubuh manusia? Dan jika kita mendapatkannya, bagaimana menggunakannya?"

**Chung** berkata:

"Kincir air berasal dalam air murni di utara. Uap murni yang muncul dari uap sejati yang tersimpan di dalam ginjal adalah kunci dari cara kerja kincir. Jaman dahulu, informasi ini jarang didiskusikan karena kaum abadi sejati ingin pengetahuan ini tetap menjadi rahasia".

"Ketika ch'ien mencari k'un, lahirlah k'an. K'an adalah air, dan air adalah inti dari yin. Ketika yang bertemu yin, yang akan membawa yin kembali ke rumahnya. Dalam perjalanan, ia akan melewati trigram ken, chen dan sun".

"Dalam proses ini yang digunakan untuk menarik yire danyirc digunakan untuk mendapatkanym. Bilayira dibawa masuk ke li, makayang akan lahir. Inilah cara kerja Kincir air. Inilah alat yang membawa yin ke istana yang".

"Ketika k'un mencari ch'ien, li lahir. Li adalah api dan api adalah inti dari yang. Ketikayin. bertemu yang', yin. akan merengkuh yang dan kembali ke rumah bersamanya. Dalam perjalanan, keduanya akan melewati trigram k'un, tui, dan ch'ien".

"Dalam proses ini yin digunakan untuk menarik yang dan yang digunakan untuk mendapatkan yang. Bila yang dibawa ke k'an, y ire akan lahir. Ini juga cara kerja dari Kincir air. Inilah alat yang membawayang ke dalam istana yin.".

"Setelah obat dikumpulkan di atas kesembilan istana dan diarahkan ke Ruang Kuning, dan setelah penyulingan dan pengisian kembali terjadi dibawah Sungai Berliku, obat akan naik ke Halaman Internal. Dari sinilah obat jade dan obat emas disirkulasikan. Jika kincir dimulai saat ini, maka dapat membantu Anda membersihkan tubuh Anda".

"Arahkan air ke atas, biarkan api penguasa dan api biasa mengubah bentuk Anda, dan balikkan kincir untuk memanaskan pil. Jika Anda menggerakkan kincir sesuai jadwal jamnya, kelima uap akan bergerak ke arah daerah primordial. Jika Anda menggerakkan kincir sesuai jadwal hariarj, ketiga bunga akan berakumulasi di puncak kepala".

"Ketika roh difokuskan, monstermonster akan berkembang biak. Jika monster muncul, Anda harus menggunakan kincir untuk mengarahkan api murni agar memanaskan tubuh. Bila tubuh sudah diliputi api, ketiga monster akan hilang".

"Jika obat mulai melemah, Anda harus menggunakan kincir untuk mengarahkan uap saliva untuk melembutkannya. Dengan cara ini Anda akan bisa masuk ke air tanpa memercikkan airnya. Inilah fungsi dari Kincir air".

**Lu** berkata:

"Kincir air berasal dari uap sejati di utara. Kincir berputar tanpa berhenti dan bertanggung jawab untuk mentransportasikan yin dan yang. Tiap orang menggunakannya secara berbeda dan menerima hasil yang berbeda pula. Guru yang terhormat, bisakah Anda mendiskusikan hal ini secara lebih mendetil?"

**Chung** berkata:

"Perputaran kelima elemen mengikuti prinsip keheningan berputar, naga dan macan bersatu dan tunas kuning lahir, inilah cara kerja Kincir air Kecil. Percikan emas terbang dari balik puser dan kembali ke lubang Bola Lumpur, timah disuling untuk mengisi kembali air raksa, dan obat yang hebat terealisasi, inilah cara kerja Kincirair Besar".

"Ketika naga dan macan telah bersatu dan timah dan air raksa membentuk obat yang hebat, uap sejati akan lahir. Ketika uap sejati muncul, kelima uap akan bergerak ke arah daerah primordial. Ketika roh sudah masak, ketiga roh akan dibebaskan dari Halaman Internal. Sekarang obat ungukeemasan sudah selesai".

"Bangau misterius terbang, jade air raksa putih terwujud, dan naga api melompat keluar dari sarangnya. Tubuh bermandikan ribuan cahaya keemasan. Mutiara dari pohon jade muncul segar, bercahaya, dan bersinar. Ia keluar dan masuk secara alami dan bergerak ke belakang dan ke depan tanpa rintangan".

"Membawa roh ke dalam tubuh, ia bersatu dengan susunan primal dan membebaskan yang suci dari keduniaan. Inilah cara kerja Kincirair Ungu. Itulah ketigajenis kincirair. Tiap kincirair memiliki efek dan tiap efek bisa dirasakan. Mereka tidak sama dengan tiga alat Buddha, yang disebut Kereta Kambing, Kereta Rusa dan Kereta Banteng Besar".

"Dalam transformasi alkimia, ada tiga kincir lain selain Kincirair. Ketika api diakumulasikan, jantung dan pengobatan akan bekerja sama untuk mempertahankan tubuh terhadap penyakit. Inilah cara kerja Kurir Kincir".

"Ketika atas dan bawah bekerja sama, yin dan yang akan bersatu, api dan air akan selaras, dan suara guruh akan terdengar di tengahengah keheningan. Inilah cara kerja Kincir Guruh. Namun, jika jantung dikontrol oleh lingkungan eksternal dan jika pikiran

dibawa oleh emosi, kita akan terpengaruh oleh hal-hal duniawi dan uap dari yang sejati akan hilang".

"Jika membiarkan uap keluar dari tubuh dan tidak istirahat saat kita lelah, maka sejalan dengan waktu, energi akan melemah, tubuh kita akan kosong dan kita akan menua. Delapan kejahatan dan lima penyakit akan menggerogoti uap sejati dan yang primordial tidak akan bisa melawannya. Akibatnya, kita akan menjadi tua, sakit dan mati. Inilah akibat dari Kincir Rusak".

**Lu** berkata:

"Bila perputaran kelima elemen berbalik dan naga dan macan bersatu, Kincirair Kecil bergerak. Bila ada lemparan dan susunan dalam tiga tant'iens dan percik emas terbang keluar dari balik pusar, Kincirair Besar bergerak. Bagaimana kita tahu kapan Kincir Ungu bergerak?"

**Chung** berkata:

"Bila para pengikut Tao telah menerima instruksi dari guruguru yang telah mendapat pencerahan, mereka akan mengerti prinsip naik dan turunnya uap di langit dan bumi. Sambil mereka maju dengan pengolahan mereka, maka mereka akan tahu cara menerapkan angkaangka membesar dan menyusutnya matahari dan bulan untuk memperkenalkannya d&nyang. Sejalan dengan waktu, mereka juga akan mempelajari cara mengakumulasi serta menyebarkan air dan api, mengumpulkan obat, memberi api dan mengisi kembali air raksa dengan timah. Inilah efek dari Kincir air Kecil".

"Ketika percik emas terbang dari balik pusar ke kepala, obat yang hebat dalam Ruang Kuning akan selesai. Jalan terus melewati tiga gerbang, obat akan memasuki Halaman Internal. Yang muncul di belakang akan dituai di depan. Melayang ke atas, ia memperbaiki; melayang ke bawah, ia membersihkan diri. Inilah tandatanda Kincir air Besar bergerak".

"Bila obat emas dan obat jade berputar untuk membersihkan tubuh, ketika tubuh dibersihkan dan diubah menjadi uap, ketika uap dibersihkan dan diubah menjadi roh, dan ketika roh bersatu dengan Tao, maka Tao dalam diri Anda akan sempurna, dan Anda akan bisa melebihi manusia dan mencapai keabadian. Itulah tandatanda bahwa Kincir air Ungu bekerja".

# 13. Kembali Ke Ladang Obat

---

**Lu** berkata:

"Anda pernah berkata bahwa tubuh dibersihkan untuk menciptakan uap, uap dibersihkan untuk menciptakan roh dan roh dibersihkan agar bersatu dengan Tao. Anda juga berkata bahwa semua proses ini dimulai dengan 'kembali ke obat.' Bisakah Anda memerinci hal ini?"

**Chung** berkata:

"Obat mujarab tidak memiliki warna: kita tidak bisa menggambarannya sebagai merah atau kuning. Obat tidak memiliki rasa: kita tidak bisa mengidentifikasinya sebagai manis atau enak".

"Obat mujarab adalah ladang obat atau tant'ien. Ada tiga tant'ien. Bagian atas disebut kediaman roh, yang tengah disebut rumah uap dan di bagian bawah disebut daerah inti generatif".

"Uap lahir dari inti generatif dan disimpan di tant'ien tengah; roh lahir dari uap dan disimpan di tant'ien bagian atas; dan air murni dan uap sejati bersatu untuk membentuk inti generatif, yang disimpan di tant'ien bagian bawah".

"Semua praktisi memiliki ketiga tant'ien. Tapi, jika uap yang lahir dalam ginjal tidak berkumpul menuju Primordial Tengah dan jika roh yang tersembunyi di jantung tidak memasuki Halaman Atas, inti generatif tidak akan bisa kembali ke rumahnya. Jadi, walau Anda memiliki ketiga tant'ien, mereka tidak berguna".

**Lu** berkata:

"Dengan cara yang misterius, kita semua lahir dengan kekuatan hidup. Namun demikian, tidak ada inti generatif didalamnya. Teknisnya uap bukanlah milik kita, itu adalah yang primordial ayah dan ibu kita. Karena kita memiliki inti generatif, kita juga tidak memiliki uap".

"Roh juga bukan milik kita, itu adalah roh primordial dari ayah dan ibu kita. Inti generatif (ching), uap (ch'i) dan roh (shen) adalah tiga harta tant'ien. Bagaimana kita dapat membuatnya tetap berada di istana atas, tengah dan bawah?"

**Chung** berkata:

"Ginjal menciptakan uap. Dalam uap ada air murni. Jika air kembali ke tant'ien bagian bawah, akarakar dari inti generatif akan dipupuk dan uap akan muncul. Jantung menciptakan cairan. Dalam cairan ada uap sejati yang.

"Jika uap sejati kembali ke tant'ien tengah, asalusul kedewaan dari uap akan terpelihara dan roh pun akan muncul. Bila roh kedewaan terkumpul, roh primordial akan terwujud. Jika Anda menyatukan roh dengan Tao dan mengembalikannya ke tant'ien bagian atas, Anda akan terbebaskan dari keduniawian".

**Lu** berkata:

"Ada tidak tant'ien atas, tengah dan bawah. Prinsip dari 'kembali ke tant'ien' itu tak kentara dan dalam. Saya ingin Anda menjelaskannya lebih lanjut".

**Chung** berkata:

"Ada banyak jenis 'kembali.' Ada Kembali Minor ke ladang obat, Kembali Mayor, Kembali dari angka tujuh, Sirkulasi dan Kembali dari angka sembilan, Kembali dari obat emas dan Kembali dari obat jade".

"Ada pula prosesproses: 'tant'ien bagian bawah kembali ke tant'ien atas,' 'tant'ien atas kembali ke tant'ien bawah,' 'tant'ientengah kembali ke tant'ien bawah,' 'yang kembali ke ladangyin,' dan 'yin kembali ke ladangyang.' Masingmasing memiliki keunikan: merekaterjadi padasaat yang berbeda dan dimulai dibawah kondisi yang berbeda".

**Lu** bertanya:

"Apa itu Kembali Minor?"

**Chung** berkata:

"Kembali Minor berasal dari tant'ien bawah. Tant'ien bagian bawah menguasai lima organ perut dan asalusul dari ketiga tant'ien. Air menciptakan kayu, kayu menciptakan api, api menciptakan tanah, tanah menciptakan metal dan metal menciptakan air".

"Lingkaran penciptaan mengikuti polayangjelas: yaitu menggunakan penciptaan untuk melahirkan yang tak terciptakan serta mengikuti perhatian yang tulus antara ibu dan anak. Api melembutkan metal, metal melembutkan kayu, kayu melembutkan tanah, tanah melembutkan air dan air melembutkan api".

"Perputaran melembutkan ini juga mengikuti serangkaian aturan: menggunakan pelembut untuk memperbaiki yang dilembutkan dan dipolakan mengikuti hubungan suamiistri".

"Uap tidak pernah berhenti bersirkulasi. Yin dan yang lahir padajam wu (11:00-01:00) dan tzu (23:00-13:00) dan beristirahat padajam mao (17:00-19:00) danyu (5:00-7:00). Tiap dua puluh jam (satu hari dan satu malam) uap menyelesaikan satu putaran dan kembali ke tant'ien bawah. Inilah Kembali Minor."

**Lu** bertanya:

"Apa itu Kembali Mayor?"

**Chung** berkata:

"Naga dan macan bersatu dan diubah menjadi tunas kuning. Timah disuling, air raksa diisi kembali, maka selesailah obat yang hebat. Di istana Kurakura Hitam, percik emas terbang; di kaki pegunungan di Kota Jade, naiklah uap sejati. Dibawa oleh Kincir air, uap naik ke puncaknya".

"Sepanjang jalan, uap itu melembutkan obat jade. Sirkulasi dimulai dengan uap sejati yang melayang dari ladang bawah ke ladang atas. Kemudian, ia turun dari ladang atas ke bawah. Sirkulasi itu selesai ketika uap muncul dari j belakang dan sampai di depan. Inilah Kembali Besar".

"Para praktisi yang tahu cara membuat naga dan macan 1 bersatu, mengeluarkan percikan emas, memelihara janin abadi dan menciptakan uap sejati seharusnya bisa membangun tant'ien bagian tengah serta mencapai Kembali Mayor".

**Lu** bertanya:

"Sekarang saya sudah tahu mengenai Kembali Besar, dapatkah Anda bercerita tentang Kembali dari angka tujuh dan Sirkulasi dan Kembali dari angka sembilan?"

**Chung** berkata:

"Dalam putaran lima elemen, ada lima pasang angka dalam angka penciptaan dan penyelesaian. Langit itu satu, , tiga, lima, tujuh dan sembilan. Tanah itu dua, empat, enam, delapan dan sepuluh. Angka satu, tiga, lima, tujuh dan sembilan bersifat yang. Dijumlahkan maka menjadi dua puluh lima. Angka dua, empat, enam, delapan dan sepuluh bersifat yin. Jumlahnya menjadi tiga puluh".

'Air di ginjal adalah angka satu. Angka air ini diikuti oleh dua dari api, tiga dari kayu, empat dari metal dan lima dari tanah. Dalam angkaangka penciptaan ini, tiga bersifat yang dan duabersifat yin. Air dari ginjaljugaberangkaenam. Enam dari air diikuti oleh tujuh dari api, delapan dari kayu, sembilan dari metal dan sepuluh dari tanah. Dalam angkaangka penyelesaian ini, ada tiga bersifat yin dan dua bersifat yang

"Dalam tubuh manusia, kelima elemen juga mengikuti aturan penciptaan dan penyelesaian. Ginjal memiliki elemen air jadi, angkanya satu dan enam. Jantung

memiliki elemen api jadi, angkanya dua dan tujuh. Hati memiliki elemen kayu jadi, angkanya tiga dan delapan".

"Paru-paru memiliki elemen metal jadi angkanya empat dan sembilan. Limpa memiliki elemen tanahjadi, angkanya lima dan sepuluh. Organ perut juga memiliki komponen *yin* dan *yang*".

*Yin* mencapai batasnya pada angka delapan dan terkuat pada angka dua. Karenanya, ketika uap emncapai hati, residu *yin* disingkirkan dari ginjal, dan ketika uap mencapai jantung, Akhir Besar akan melahirkan *yin*. Angka dua tinggal di jantung dan angka delapan ada dalam hati. *Yang* berada di batasnya pada angka sembilan dan terkuat pada angka satu. Karenanya, ketika cairan mencapai paru-paru, residu *yang* disingkirkan dari jantung, dan ketika cairan mencapai ginjal, Akhir Besar akan melahirkan *yang*".

'Angka satu berada di ginjal dan angka sembilan ada di paru-paru. Bila para praktisi berhasil menyatukan naga dan macan dan mendapatkan satu uap sejati dari jantung, dikatakan merela telah mengumpulkan angka tujuh. Bila angka tujuh bergerak dari tant'ien bagian tengah ke tant'ien bagian bawah, janin abadi akan dipelihara".

"Dari tant'ien bagian bawah, angka tujuh menyelesaikan putarannya dengan kembali pada jantung. Proses ini disebut 'angka tujuh kembali ke ladang obat".

"*Yin* menyusut pada angka dua dan delapan. Ketika uap sejati keluar, angka dua akan disingkirkan dan tidak akan ada lagi *yin* di jantung. Ketika obat besar termaterialisasi, angka delapan akan disingkirkan dan tidak ada lagi *yin* dalam hati".

"Ketika *yin* dalam angka dua dan delapan disingkirkan, *yang* dari angka tiga dan sembilan akan tumbuh. Dengan cara ini *yin* akan disingkirkan dari hati dan jantung akan diperkuat. Jika angka tiga dari hati kuat, *yang* akan kuat".

"Setelah angka tujuh kembali ke jantung untuk menyingkirkan cairan dari paru-paru, angka sembilan di paru-paru akan bersirkulasi dan memperkuat jantung. Ketika angka sembilan dari paru-paru kuat, maka *yang*' akan menjadi kuat. Bila *yang* kuat, yang dari angka tiga dan sembilan akan berkembang. Proses ini disebut 'angka sembilan bersirkulasi dan kembali ke ladang obat".

**Lu** berkata:

"Dalam Kembali ke angka tujuh, yang di jantung kembali ke jantung untuk tinggal di tant'ien tengah. Dalam Sirkulasi dan Kembali ke angka sembilan, makayang dalam paru-paru, yang berasal dari jantung juga kembali ke jantung untuk menetap di tant'ien tengah".

"Sekarang saya tahu mengenai Kembali ke angka tujuh dan Sirkulasi dan Kembali ke angka sembilan, bolehkah saya belajar mengenai arti interaksi naik dan turun dari obat emas dan jade, pasangsurutym dan yang, serta kembalinya ke tant'ien?"

**Chung** berkata:

"Di masa lalu, orang-orang memperdebatkan bahwa 'kembalinya obat emas' mengacu pada turunnya cairan paruparu ke tant'ien bagian bawah. Mereka juga mengatakan bahwa 'kembalinya obat jade' adalah turunnya cairan jantung ke tant'ien bagian bawah. Mereka salah. Pernyataan itu bahkan sama sekali tidak menggambarkan cara kerja langit yang misterius".

'Meskipun paruparu melahirkan ginjal ketika metal menciptakan air, salah bila mendeksripsikan proses metal memasuki air sebagai 'kembali ke tant'ien.' Meskipun ginjal mengontrol jantung ketika air melemahkan api, tidak benar bila menggambarkan saat air memasuki api sebagai 'kembali ke tant'ien.'

"Obat emas adalah cairan paruparu, dan cairan ini membungkus janin abadi. Bersama dengan naga dan macan, cairan dan janin masuk ke Ruang Kuning. Ketika obat hebat selesai dan penyulingan serta pengisian kembali telah berlangsung dibalik puser, cairan paruparu akan terbang ke Istana Atas, kemudian kembali ke tant'ien bagian tengah. Inilah proses 'obat emas kembali ke tant'ien'".

"Obat jade adalah cairan ginjal. Cairan ginjal mengikuti gerakan naik dari uap primordial dan naik untuk berkumpul di jantung. Jika Anda mengakumulasinya, ini akan menjadi Air Emas. Jika Anda mengarahkannya ke atas, Kolam Jade akan terisi. Jika Anda menyulingnya, ini akan berubah menjadi Salju Putih".

"Jika Anda memindahkannya dari tant'ien bagian tengah ke tant'ien bagian bawah, janin abadi akan dimandikan dan diuap, anggap saja Anda sudah mengumpulkan obat. Jika Anda membiarkannya naik dari tant'ien bagian tengah, kemudian mengarahkannya 'ke empat anggota badan, maka tubuh akan disuling dan tulangtulang Anda akan dibersihkan dari debu-debu duniawi. Tapi, jika tidak diterima di tant'ien bagian bawah, maka ia tidak akan naik.

Perputaran ini terjadi tanpa henti dan disebut obat jade kembali ke tant'ien".

"Ketika *yin* mencapai batasnya, maka yang akan lahir. Didalam *yang* ada air murni. Ketika air ini naik dengan *yang*, ini disebut '*yin* kembali ke ladang *yang*.' Ketika *yang* mencapai batasnya, *yin* akan lahir".

"Dalam *yin* ada uap sejati dari *yang*. Ketika uap ini turun dengan *yin*, ini disebut sebagai *yang* kembali ke ladang *yin*. Dalam proses memperbaiki otak dan membersihkan kepala, yang dibawah kembali ke atas".

"Dalam proses melembutkan dan pengairan, *yang* diatas kembali ke tengah. Dalam proses memasak pil dan memberikan api, yang di atas kembali bawah. Dalam proses menyuling bentuk dan memanaskan tubuh, yang di bawah kembali ke tengah".

"Ketika kelima elemen berinteraksi dengan tatanan terbalik, ketiga tant'ien akan dilempar. Akibatnya, ketiga ladang akan salingbertukar isi. Proses ini akan terjadi sampai tubuh bersih dan diubah menjadi uap dan uap disuling dan diubah menjadi roh".

"Mula-mula, roh di bawah dari tant'ien bawah ke tant'ien tengah. Kemudian, dipindah dari tant'ien tengah ke tant'ien atas. Akhirnya, roh dibawa dari tant'ien atas ke Gerbang Langit, dimana roh akan keluar dari tubuh. Pada saat ini, bentuk duniawi akan ditinggalkan, sementara roh memasuki dunia suci. Ketika ketiga transportasi dari dasar ke atas telah selesai, tidak ada 'kembali' lagi".

## 14. Membersihkan Tubuh

---

**Lu** bertanya:

"Sekarang saya sudah tahu mengenai 'kembali ke ladang obat,' bisakah Anda mengatakan arti 'membersihkan tubuh'?"

**Chung** berkata:

"Ketika kita lahir, tubuh dan roh saling menjalin. Roh adalah penguasa tubuh dan tubuh merupakan rumah bagi roh. Inti generatif dalam tubuh melahirkan uap dan uap melahirkan roh. Cairan dan uap saling menciptakan, membentuk ibu dan anak dalam tubuh".

"Air melahirkan kayu, kayu melahirkan api, api melahirkan tanah, tanah melahirkan metal dan metal melahirkan air. Gerakan uap mengikuti hubungan ibu anak dan aliran cairan mengikuti hubungan suamiistri. Begitulah manifestasi *yin* dan *yang* dalam tubuh".

"Ketika *yin* menerima *yang*, maka *yin* lahir. Air diubah menjadi cairan, cairan diubah menjadi darah dan darah diubah menjadi saliva. Namun demikian, jika *yin* dan *yang* tidak berinteraksi dengan benar, maka *yin* tidak akan lahir. Akibatnya, lendir, air mata, dahak dan keringat akan sering keluar dari tubuh".

"Ketika *yang* menerima *yin*, maka *yang* akan lengkap. Uap diubah menjadi inti generatif, inti generatif diubah menjadi mutiara, mutiara diubah menjadi air raksa dan air raksa diubah menjadi butirbutir cinnabar. Tapi, jika *yin* dan *yang* tidak berinteraksi dengan benar, maka *yang* tidak akan sempurna. Akibatnya, kita akan menua, sakit, menderita dan mati".

"Tidak terbayangkan bahwa orang-orang yang mengikuti Tao mau mengolah *yang*, tapi mengabaikan *yin*. Sungguh sulit dipercaya bahwa mereka mau membersihkan diri tapi melupakan tubuh nyata. Ketika mula-mula uap primordial memasuki embrio, uap ayah dan ibu kita sedang istirahat".

"Inti generatif dan darah melingkupi janin, dan keseluruhannya disimpan dalam rahim ibu yang merupakan *yin* murni. Ketika *yin* lahir dalam *yin*, tubuh akan menciptakan tubuh lain. Bahkan saat janin sudah matang dan dipenuhi uap, sifatnya tetap *yin*. Bahkan jika sudah tumbuh setinggi enam kaki, hanya ada satu percik yang primordial".

"Jika Anda ingin panjang umur, mula-mula Anda harus membersihkan tubuh, sehingga Anda bisa selamat dari kalpas atau malapetaka karma di dunia fana ini. Jika Anda ingin melampaui keduniawian dan memasuki tempat suci, Anda harus membersihkan tubuh dan mengubahnya menjadi uap, kemudian menggunakan tubuh Anda sendiri untuk menciptakan tubuh lain".

**Lu** berkata:

"Tubuh adalah manifestasi dari *yin*. Karenanya *yin* memiliki bentuk. Menggunakan bentuk untuk mencapai tanpa bentuk, kita dapat mengubah tubuh menjadi uap. Dengan cara ini, tubuh dunia diubah menjadi tubuh suci".

"Anda bilang bahwa ini adalah metode pembersihan tubuh yang paling tinggi. Pertama kita menggunakan tubuh untuk menahan uap, kemudian kita menggunakan uap untuk memupuknya. Bahkan jika kita hanya berhasil mendapat sedikit

keuntungan dari pemupukan kita, maka kita bisa hidup dengan sehat dan panjang umur".

"Namun, jika kita bisa mengambil banyak keuntungan, maka kita akan bisa mempertahankan tubuh kita selamanya di dunia fana. *Yang* tua akan menjadi muda dan *yang* muda bisa mempertahankan keremajaan dan menjalani hidup yang lama".

"Dalam satu putaran hidup, ada tiga ratus enam puluh tahun, tiga puluh enam ribu tahun dalam satu kalpa, dan tiga puluh enam ribu kalpa dalam satu kalpa besar. Tapi, tidak seorang pun yang tahu kapan kalpa besar akan terjadi. Karenanya, agar bisa bertahan lama seperti langit dan bumi dan selamat dari kalpa, kita harus belajar cara membersihkan dan memelihara tubuh. Bisakah Anda mengatakan bagaimana tubuh bisa dibersihkan, bagaimana perubahan terjadi dan apa efeknya?"

**Chung** berkata:

"Dalam tiga ratus hari, janin akan matang dan tubuh akan berkembang sempurna. Setelah lahir, uap akan memenuhi tubuh. Tinggi rata-rata seseorang adalah lima kaki lima inci, ini dipolakan mengikuti angka penciptaan dan penyelesaian kelima elemen. Ada yang lebih tinggi dan ada yang lebih pendek, tapi secara umum, orang tidak banyak berbeda dari ukuran ini".

"Daerah di atas jantung disebut sembilan langit dan daerah dibawah ginjal disebut sembilan bumi. Jarak antara ginjal dan jantung adalah delapan dan empat persepuluh inci. Antara jantung dan tingkat pagoda pertama, jaraknya juga delapan dan empat persepuluh inci, dan antara tingkat pertama pagoda dan ujung kepala juga delapan dan empat persepuluh inci".

"Dari ginjal ke mahkota kepala, jaraknya dua kaki lima dan dua persepuluh inci. Uap primordial mencapai aliran maksimumnya setiap dua puluh empat jam [satu hari satu malam] dan menjalani satu sirkuit sepanjang tiga ratus dua puluh langkah. Tiap langkah setara dengan dua kaki lima dan dua persepuluh inci".

"Tambahkan dengan delapan puluh satu cubit dari yang primordial, sirkuit itu dipolakan sesuai dengan angka yang murni, yaitu sembilan kali sembilan. Jarak antara jantung dan ginjal dipolakan mengikuti struktur langit dan bumi. Jarak dari ginjal ke mahkota kepala adalah dua kaki lima inci dan dipolakan mengikuti angka-angka kelima elemen dan angka yang murni, yaitu lima kali lima".

"Uap primordial dihembuskan dengan pernafasan keluar. Ketika dihembuskan, uap akan bergerak bebas untuk menjaga tubuh. Uap murni dari langit dan bumi bergerak bersama musim dan berubah bersama cuaca. Saling bergerak, keduanya mengikuti jarak yang pasti".

"Uap sejati atau uap murni ditarik dengan pernafasan. Ketika memasuki tubuh, jalan bujur dan pembuluh akan terbuka. Dalam satu putaran hembusan dan penarikan (nafas), uap sejati dari langit, bumi dan kemanusiaan akan mengalir masuk dan keluar dari dua belas tingkat pagoda. Bersama, satu tarikan dan hembusan disebut satu nafas".

"Selama satu hari dan satu malam, ada tiga belas ribu lima ratus hembusan dan tiga belas ribu lima ratus tarikan. Yang dihembuskan adalah uap primordial kita sendiri dan yang ditarik adalah uap sejati langit dan bumi. Ketika uap langit dan bumi mengalir ke dalam tubuh kita, fondasi akar dan sumber kita akan diperkuat, dan ketika akarnya kuat, uap primordial tubuh tidak akan terhambur-hambur".

"Dalam satu nafas, uap sejati dari langit dan bumi bisa dihisap untuk membersihkan uap kita dan ditujukan ke empat arah dalam tubuh. Bila yang murni itu kuat, yang tidak murni akan hilang dan sirkulasi akan mengalir lancar".

"Secara vertikal, uap akan melaju melalui garis bujur; secara horizontal ia akan menembus pembuluh. Bila hal ini terjadi, tubuh akan merasa kuat dan tidak akan diganggu oleh panas atau dingin atau luka karena kerja. Tulang-tulang menjadi kuat, tubuh akan terasa ringan dan tak terbebani, nafas akan segar".

"Uap sejati mampu membuat kita tetap muda dan sehat serta menambah umur. Tapi, jika fondasi akar dan sumber kita tidak kuat, diatas, uap primordial akan terhambur, dan dibawah, istana awal tidak bisa diperbaiki. Uap yang kita tarik dari langit dan bumi akan langsung keluar dari tubuh.

"Delapan puluh satu cubit dari uap primordial, seperti halnya angka sembilan dikalikan sembilan, akan hilang. Uap tidak dapat kita simpan; sebaliknya, akan diambil dan disimpan kembali oleh langit dan bumi. Jika kita tidak dapat menangkap uap sejati dari langit dan bumi dan menyimpannya, bersama waktu, yin akan berakumulasi dan yang akan hancur".

"Bila uap dalam diri kita lemah, kita akan sakit. Bila uapnya benar-benar terhambur, kita akan mati dan tenggelam ke dalam lingkaran reinkarnasi yang tidak terhitung".

**Lu** bertanya:

"Bagaimana kita bisa mencegah uap primordial yang agar tidak keluar, sehingga kita bisa menggunakannya untuk membersihkan tubuh kita? Bagaimana kita bisa mengambil uap sejati dari langit dan bumi sehingga kita bisa selamat dari kalpa?"

**Chung** berkata:

"Jika Anda ingin memenangkan pertempuran, maka Anda membutuhkan pasukan yang kuat. Jika Anda ingin orang merasa puas, negara harus kaya. Dalam tubuh, uap

primordial adalah pasukan. Bila ia menjaga didalam, ia akan mengusir tubuh yin.; bila ia keluar, ia akan menangkap uap sejati dari langit dan bumi".

"Tubuh itu seperti negara. Jika negara kaya, tiap penduduk akan mendapat makan. Seperti negara, jika tubuh kuat, ia tidak akan kekurangan apaapa. Bahkan jika semua pintu terbuka, tidak ada yang akan hilang. Jika sirkulasi tidak terhambat, tubuh akan mengisi kembali secara misterius. Ketika sirkulasi bergerak antara depan dan belakang, bentuk akan memperbaiki diri dan panas akan meliputi tubuh".

"Ketika ia bergerak naik dan turun, uap akan memupuk yang dan membersihkannya. Ch'ien dan k'un akan dipanaskan sesuai jadwal dan uap serta cairan akan dikeraskan setiap hari. Ketika obat jade digunakan untuk membersihkan tubuh, maka naga dari timur akan bangun dan Salju Putih akan terlihat berkibarkibar disekitar kerangka duniawi. Ketika obat emas dan obat jade digunakan untuk membersihkan tubuh, Kincir Petir akan turun dan cahaya y emas akan mengapung-apung di sekitar ruang meditasi Anda".

**Lu** bertanya:

"Sekarang saya sudah sedikit memahami cara tubuh dibersihkan, bisakah Anda menjelaskan lebih lanjut tentang 'obat emas dan obat jade?'"

**Chung** berkata:

"Jika obat emas digunakan untuk membersihkan tubuh, maka tulangtulang akan menjadi emas, tubuh akan memancarkan sinar keemasan dan kelopak-kelopak bunga emas akan terlihat melayang di udara. Inilah tanda-tanda kelima uap telah bergerak ke arah daerah primordial dan ketiga yang telah berkumpul di puncak kepala. Inilah saat dimana Anda akan melebihi tubuh duniawi dan menyelesaikan Pil Emas Besar".

"Jika obat jade digunakan untuk membersihkan tubuh, kulit dan otot akan dilembutkan Susu Matahari dan tubuh akan bersinar seperti pohon jade. Anggur Merah dan Obat Jade akan mengubah tubuh duniawi, cahaya terang akan memasuki kulit Anda dan bungabunga akan terbang berputar, seakan ditiup angin lembut. Inilah tanda-tanda tubuh telah berubah menjadi uap".

"Meskipun banyak yang tahu metode 'kembali ke ladang obat,' hanya sedikit yang tahu mengenai teknik membersihkan tubuh. Ketika obat jade telah kembali ke tant'ien, ia akan memandikan janin abadi dan mengirimkannya ke atas".

"Pada saat ini Anda harus menggunakan Kincir air untuk mendorongnya keempat arah. Pertama, ketika hati menerimanya, cahaya akan memenuhi mata dan pupil akan terang dan bersih. Kedua, ketika jantung menerimanya, mulut akan menghasilkan cairan dan cairan akan menjadi Salju Putih".

"Ketiga, ketika limpa menerimanya, kulit akan berwarna kemerahan dan semua parut akan hilang. Keempat, ketika paru-paru menerimanya, bau harum akan menempel pada tubuh dan kulit menjadi seperti kulit anak-anak. Terakhir, ketika ginjal menerimanya, obat akan kembali ke rumah aslinya. Anda akan mendengar musik suling dan rambut Anda akan berubah dari putih menjadi hitam. Inilah hasil menggunakan obat jade untuk membersihkan tubuh".

"Jika Anda ingin menggunakan obat emas untuk membersihkan tubuh, maka Anda harus memberikannya saat proses 'kembali ke tant'ien' baru saja mulai, tapi belum selesai. Ketika obat emas bertemu dengan api penguasa, keduanya akan saling melembutkan. Setelah obat emas kembali ke tant'ien, ia akan naik lagi untuk bertempur dengan *yin* sejati. Proses ini disebut membersihkan tubuh riil".

"Awalnya, tanah melembutkan air. Namun, jika obat emas berada dalam tanah, cahayanya akan direfleksikan kembali ke Kaisar Kuning di pusat dan akan disatukan dengan *yin* besar. Awalnya, api melembutkan metal. Tapi, jika obat emas berada dalam api, benih merah akan bersatu dengan pembakaran dan uap ungu akan lahir".

"Ketika api keluar dari air, *yin* dalam *yang* akan hilang dan pil emas akan mengkristal dalam Ruang Kuning. Ketika roh yang dilembutkan dalam kelima uap, uap hijau akan mendesak keluar dari hati, uap putih akan muncul dalam paru-paru, uap merah akan muncul dalam jantung, uap hitam akan keluar dalam ginjal dan uap kuning akan menetap di limpa".

"Kelima uap akan bergerak ke arah daerah tengah, dimana, mengikuti api penguasa, mereka akan berpenetrasi dan masuk ke Istana Dalam. Di daerah yang lebih rendah, *yin* akan hilang dalam yang yang berada dalam *yin* dan yang akan naik untuk berkumpul di istana roh. Di daerah tengah, yang dalam yang akan menjadi murni dan naik untuk berkumpul di istana roh".

"Dalam Ruang Kuning, obat yang hebat sepenuhnya akan menjadi yang dan naik untuk berkumpul di istana roh. Kelima cairan akan bergerak ke arah daerah yang lebih rendah, kelima uap akan bergerak ke daerah tengah dan kelima yang akan bergerak ke daerah yang lebih tinggi".

"Setelah ketiganya berkumpul dan setelah tiga ribu manfaat terakumulasikan, bangau akan menari di atas kepala dan naga akan melompat masuk ke dalam tubuh. Anda akan mendengar musik yang indah dan melihat bungabunga berguguran. Fondasi dari Ruang Ungu akan selesai dan harum murni akan menyebar disekitar Anda".

"Setelah Anda mengakumulasikan tiga ribu manfaat lagi, maka Anda akan meninggalkan debu-debu dunia dan tak lagi hidup diantara manusia biasa. Bila dupa

sudah terbakar habis, maka Anda akan menjadi penduduk tanah keabadian. Melebihi keduniaan, Anda akan meninggalkan kulit Anda, memasuki dunia orang suci dan menjadi abadi".

## 15. Pindah Ke Daerah Primordia

---

**Lu** bertanya:

"Sekarang saya sudah tahu mengenai prinsip membersihkan tubuh, bisakah Anda memberitahu arti 'pindah ke daerah primordial'?"

**Chung** berkata:

"Ketika obat yang hebat terealisasi, obat jade akan kembali ke tant'ien untuk memandikan janin abadi. Ketika uap sejati muncul, ia akan mendorong obat jade ke atas untuk menguab tulangtulang tubuh keduniaan. Proses ini disebut menggunakan obat jade membersihkan tubuh".

"Ketika percik emas terbang keluar dari balik pusar, Kincirair akan membawa mereka ke Istana Dalam. Bergerak dari atas ke tengah, kemudian dari tengah ke daerah bawah, obat emas akan kembali ke tant'ien untuk mengolah cinnabar emas. Ketika kelima uap bergerak ke arah pusat primordial, ketiga yang akan berkumpul di atas kepala dan uap akan diubah menjadi roh. Namun demikian, gerakan kelima uap ke daerah primordial bukan hanya membersihkan tubuh dan membuat kita hidup selamanya di dunia fana".

"Arti dari bergerak ke daerah primordial hanya dikenal oleh sedikit orang. Orang-orang bijak jaman dahulu dan sekarang enggan membicarakannya karena metode ini tersembunyi dalam cara kerja langit dan bumi. Ini merupakan rahasia

tertinggi dari tiga dunia murni. Prinsip misterius ini tidak bisa digambarkan dan kepelikannya tidak dapat dilanyakan atau dijelaskan".

"Orang-orang bijak takut kalau murid-murid mereka tidak mampu menerima artinya dan terlalu bingung untuk mengajukan pertanyaan yang tepat. Jadi, dulu, para guru Tao tidak mau mengungkapkan cara kerja Tao yang keramat, takut jika mengungkapkannya, mereka akan mengganggu diri sendiri dan orang lain".

**Lu** berkata:

"Pertama, kita harus memahami Tao dan arti dari keabadian. Berikutnya, kita perlu belajar cara menerapkan jadwal alkimia serta mengerti cara kerja langit. Kemudian kita perlu mengenali sumber sejati dari air dan api, menyadari bahwa naga dan macan bukan lahir dalam hati dan paruparu, membiasakan diri dengan semua prinsip penting mengenai menyuling dan mengisi kembali serta memahami bahwa timah dan air raksa bukanlah k'an dan li".

"Anda telah mengajarkan metode membalik perputaran lima elemen dan menggambarkan pelemparan tiga tant'ien. Sekarang saya telah terbiasa dengan prinsip-prinsip 'kembali ke tant'ien' dan 'membersihkan tubuh.' Saya tahu teknik mencapai umur panjang dan mengerti prinsip melebihi keduniawian dan memasuki tempat suci".

"Sekarang saya juga menyadari bahwa metode dimana kita bisa naik pada keabadian dibangun dengan membersihkan uap dan menggerakkannya ke daerah primordial. Dapatkah Anda mengatakan arti 'pindah ke daerah primordial'?"

**Chung** berkata:

"Tao tidak memiliki bentuk. Sumbernya yaitu sederhana. Yang jernih di atas dan berlumpur di dasar dicampur menjadi satu kesatuan yang tidak dapat dibedakan. Ketika kesederhanaan dibagi, yang lama mulai muncul dari kesatuan tak terbedakan untuk menjadi langit dan bumi".

"Di dalam langit dan bumi, lahirlah lima arah timur, barat, selatan, utara dan pusat. Tiap arah memiliki kaisar penguasa, dan tiap kaisar memiliki dua orang putra satu yang dan satu yin. Anakanak ini adalah dua buah uap. Kedua uap saling menciptakan dan melengkapi untuk melahirkan kelima elemen. Kelima elemen saling menciptakan dan melengkapi untuk melahirkan keenam pola cuaca, yang disebut tiga yin dan tiga yang".

"Manusia diciptakan dengan cara yang sama dengan alam semesta. Ketika janin mulamula diciptakan, inti generatif dan uap bersatu. Kemudian inti dan uap berpisah untuk membentuk dua buah ginjal. Ginjal di sebelah kiri disebut 'misteri,' dan 'misteri'"

naik bersama uap untuk dibawa ke hati. Ginjal di sebelah kanan disebut 'wanita,' dan wanita mengikuti jalannya cairan, turun ke kandung kemih".

"Wanita yang misterius awalnya datang dari ketiadaan; dari ketiadaan inilah semua benda berasal. Datang dari uap sejati ayah dan ibu kita, wanitayang' misterius berakar di tanah yin murni. Karenanya dikatakan bahwa lembah rohyang tidak mati disebut wanita misterius. Pintu masuk ke wanita misterius adalah akar langit dan bumi".

"Wanita misterius adalah kedua buah ginjal. Dari ginjallah lima organ perut dan enam organ diciptakan. Hati memiliki elemen kayu; itu disebut chia dan i, dan sejalan dengan kaisar hijau dari timur".

"Jantung adalah elemen api; disebut ping dan ting dan sejalan dengan kaisar merah dari selatan. Paruparu dimiliki oleh elemen metal; keduanya disebut keng dan hsin dan mereka sejalan dengan kaisar putih dari barat".

"Limpa adalah elemen tanah; disebut wu dan chi dan sejalan dengan kaisar kuning dari pusat. Ginjal adalah elemen air; disebut jen dan kwei dan sejalan dengan kaisar hitam dari utara".

"Di saat pembuahan, tidak ada bentuk; hanya ada satu yin dan satu yang. Ketika janin sudah matang, dibentuklah usus dan perut. Keenam uap dipisahkan menjadi tiga lakilaki dan tiga wanita. Uap yang tidak terbedakan mengontrol kelima elemen dan kelima elemen mengontrol keenam uap".

" Yang pertama bersatu adalahy in dan yang, yang dalam yin dan yin dalam yang. Yang kemudian bersatu adalah metal, kayu, air, api dan tanah. Didalam kelima elemen, ada pula api dalam air, air dalam api, metal dalam air, kayu dalam metal, api dalam kayu dan tanah dalam api. Ketika kelima elemen berinteraksi, uap yin dan uap yang dipisahkan menjadi elemen melalui perbedaan".

"Setelah titikbalik matahari musim dingin, cahaya pertama dari yang muncul di tanah. Saat menyinari kelima arah, maka yang akan lahir. Tiap kaisar menguasai tiap musim, dibantu oleh empat kaisar lain".

"Jika kaisar hitam tidak melepaskan kekuasaannya di musim semi, cuaca dingin tidak akan diubah menjadi hangat dan jika kaisar merah tidak siap mengambil alih di musim panas, hawa hangat tidak akan diubah menjadi panas".

"Setelah titikbalik musim panas, maka sinar ym lahir di tanah. Saat sinar itu berpendar ke lima arah, maka yin akan turun. Kembali, satu kaisar berkuasa, dibantu oleh keempat akisar yang lain. Jika kaisar merah tidak melepaskan kekuasaannya pada

musim gugur, panas tidak akan diubah menjadi sejuk dan jika kaisar hitam tidak siap mengambil alih pada musim dingin, sejuk tidak akan diubah menjadi dingin".

"Setelah titikbalik matahari musim dingin, makayang lahir di bumi dan uapnya naik ke langit. Setelah titik-balik matahari musim panas, maka *yin* lahir di langit dan uapnya bergerak ke bumi".

"Mereka yang mengikuti Tao harus benarbenar mengerti arti semua ini. Tiap hari dan bulan, ketika sinar pertama yang lahir, uap dari kelima organ perut akan bergerak ke daerah primordial pusat. Ketika sinar *yin* yang pertama lahir, maka cairan dari kelima organ akan bergerak ke daerah primordial yang lebih rendah".

"Ketika yang berada dalam *yin*, maka *yang* dalam *yang* dan *yang* dalam *yin* dan *yang*, bergerak ke daerah atas, roh dalam Halaman Internal akan kembali ke Istana Surga. Inilah arti 'bergerak ke daerah primordial".

**Lu** berkata:

"Ketikayang lahir, maka kelima uap akan bergerak ke daerah primordial pusat. Ketika *yin* lahir, maka kelima cairan akan bergerak ke daerah primordial yang lebih rendah".

"Selain itu, yang dalam yang, yang dalam yin, dan yang dalam *yin* serta *yang* akan bergerak ke daerah primordial atas. Para praktisi yang serius pernah mendengar tentang proses ini, tapi tidak seorangpun yang tahu bagaimana cara membebaskan kita dari debudebu dunia".

**Chung** berkata:

"Ketika yang lahir, uap dari yang primordial akan bergerak ke daerah primordial pusat. Ini wajar. Ketika *yin* lahir, cairan yang tercipta dari akumulasi uap akan bergerak ke daerah primordial rendah. Ini juga wajar".

"Jika Anda mengikuti metode dan prakteknya dengan tekun, maka Anda akan dibebaskan dari debudebu dunia. Namun demikian, jika Anda ingin melebihi keduniawian, masuk ke daerah suci, melepaskan kulit Anda dan menjadi abadi, maka mulamula Anda harus menyatukan naga dan macan. Kemudian Anda harus menciptakan obat yang hebat. Begitu obat terealisasi, uap sejati akan muncul".

"Bila uap sejati sudah muncul, mulamula Anda harus menerapkan jadwal bulanan tiap tahun, menggunakan kalender bulan untuk menentukan fase pasang surut. Kemudian Anda harus menerapkan jadwal harian tiap bulan, mengikuti angka yang tepat".

"Terakhir Anda harus menerapkan jadwal jam tiap harinya, mengikuti perputaran menghembuskan dan menarik nafas. Jika Anda menggunakan yang untuk memupuk yang, residu *yin* akan dibersihkan dari *yang*, dan jika Anda menggunakan *yang* untuk membersihkan *yin*, maka yang tidak akan terhambur dari *yin*".

"Pada musim semi, hati itu kuat dan limpa lemah. Pada musim panas jantung kuat dan paruparu lemah. Pada musim gugur, paruparu kuat dan hati lemah. Pada musim dingin, ginjal kuat dan jantung lemah. Ginjal adalah akar dan fondasi kehidupan".

"Pada tiap musim, ada tiga minggu dimana limpa kuat dan ginjal lemah. Jadi, ginjal terluka pada tiap musim. Itulah mengapa banyak orang yang mudah sakit".

"Ketika *chia* dan *i* berkuasa dalam hati, kita perlu berhati-hati terhadap halangan sirkulasi di limpa. Ketika *ping* dan *ting* berkuasa di jantung, kita perlu berhati-hati terhadap blokde sirkulasi di paru-paru".

"Ketika *wu* dan *chi* berkuasa dalam limpa, kita perlu berhati-hati terhadap blokade sirkulasi di ginjal, Ketika *keng* dan *hsin* berkuasa di paru-paru, kita harus berhati-hati terhadap rintangan sirkulasi di hati. Ketika *jen* dan *kuei* berkuasa di ginjal, kita harus berhati-hati pada rintangan sirkulasi di jantung".

"Ketika uap dari sebuah organ penuh, uap dari organ yang lain berkurang, dan ketika salah satu organ perut kuat, yang lain lemah. Ini pula alasan lain mengapa banyak orang yang tidak sehat".

"Uap dari jantung berkecambah pada jam *hai* (21:00-23:00) dan lahir pada jam *yin* (3:00-5:00); bertambah kuat pada jam *ssu* (9:00-11:00) dan lemah pada jam *shen* (15:00-17:00)".

"Uap hati berkecambah pada jam *shen* dan lahir pada jam *hai*; bertambah kuat pada jam *yin* dan lemah pada *ssu*. Uap paruparu berkecambah pada jam *yin* dan lahir pada *ssu*; bertambah kuat pada jam *shen* dan lemah pada jam *hai*. Uap dari ginjal berkecambah pada jam *ssu* dan lahir pada jam *shen*; ia bertambah kuat pada jam *hai* dan lemah pada *yin*".

"Pada musim semi, uap limpa mengikuti cara uap dari hati, pada musim panas ia mengikuti cara jantung, pada musim gugur mengikuti cara uap paru-paru, dan pada musim dingin mengikuti cara uap ginjal. Sekarang ini, orang tidak tahu ap-apapa mengenai jadwal harian dan tidak mengenal jam-jam membesar dan menyusut. Karenanya, mereka mudah sakit".

"Selama waktu-waktu tertentu dalam tahun, bulan dan jam, ketiga yang berkumpul. Ketika *hai* ini terjadi, Anda harus membersihkan yang dan mencegah *yin*

muncul. Selama waktu-waktu tertentu dalam tahun, bulan dan jam, ketiga *yin* akan berakumulasi".

"Bila hai ini terjadi, Anda harus memupuk yang dan mencegahnya agar tidak terhambur. Uap sejati yang lahir dalam diri Anda adalah uap dari yang sejati. Karenanya penting bagi Anda untuk membersihkan uap dari lima organ perut dan mengarahkan uap itu ke Kolam Surga".

"Bila Anda sudah menyelesaikan semua ini, mulamula *yin* dalam ginjal akan hilang dan air dalam Sembilan Sungai akan tenang. Kedua, *yin* dalam hati akan hilang dan delapan gerbang akan tertutup. Ketiga, *yin* akan hilang dalam paru-paru dan metal serta api akan dibawa bersama di perapian. Keempat, *yin* akan hilang dari limpa dan Ruang Jade akan ditutup".

"Akhirnya, uap sejati akan naik dan keempat uap akan bersatu menjadi satu. Bahkan jika cairan emas mencoba turun, sedikit cairan ini tidak akan bisa melawan gempuran api yang kuat. Akibatnya, api akan meliputi air dan keduanya akan bersatu dan memasuki istana roh".

"Bila hal ini terjadi, Anda harus melambatkan pernafasan dan membalikkan pandangan ke dalam hati. Bila maksud seseorang tidak sesat, roh akan menjadi mahatahu. Dalam keheningan Anda akan mendengar musik dan lagu. Anda akan merasa seakan dalam mimpi, tapi sebetulnya tidak".

"Sebaliknya, Anda terbenam dalam kehampaan. Keadaan yang Anda alami akan sangat berbeda dengan keberadaan duniawi. Tidak ada hal di dunia ini yang setara dengan kemegahannya, bangunan-bangunan seperti istana, atap-atap ditutupi genteng hijau yang berkilau, terali bersinar seperti mutiara, dan udara pekat dengan keharuman. Inilah tandatanda kalau roh yang telah meninggalkan Halaman dalam untuk kembali ke tant'ien bagian atas".

"Ketika roh lebih dibersihkan lagi, ini akan terangkat ke keabadian untuk bergabung dengan Tao yang agung. Ketika roh menembus Gerbang Surga, tubuh halus akan bermandikan sinar keemasan. Bungabunga akan jatuh di tubuh dunia dan berputar di udara seperti riak air. Satu gerakan tangan atau kaki akan membawa Anda sejauh sepuluh ribu mil".

"Jika roh yang kembali pada kulit, roh dan tubuh akan bersatu dan Anda bisa hidup selama langit dan bumi. Pada titik ini, Anda bisa memilih untuk hidup selamanya di dunia fana atau meninggalkan kulit duniawi dan kembali ke sepuluh kontinen".

"Jika Anda memilih untuk pergi, maka Anda akan dibawa ke istana ungu kaisar Tzuwei, dimana Anda akan dikawal ke rumah asal Anda. Nama dan kebaikan yang sudah Anda kumpulkan akan dimasukkan ke dalam daftar, Anda akan diperbolehkan untuk tinggal dan berjalan di tiga pulau dan Anda akan dibebaskan dari batasan duniawi. Ini yang dimaksud dengan 'dibebaskan dari debu dan melebihi keduniawian'".

## 16. Observasi Internal

---

**Lu** bertanya:

"Apa itu observasi internal?"

**Chung** berkata:

"Metode observasi internal (melupakan diri sendiri) dan visualisasi telah digunakan oleh beberapa praktisi dan bukan oleh orang lain".

"Pikiran yang kotor itu seperti monyet dan kemauan itu seperti kuda, mereka berlari liar dan tidak dapat dihentikan. Untuk mencegah keinginan menghancurkan motivasi kita mengolah [Tao], orang bijak menyarankan kita menggunakan citra visual untuk menahan telinga dan mata kita dari godaan, sehingga pikiran kita tidak melawan dan tujuan kita tidak teralihkan".

"Dalam hai ini, metode visualisasi dan observasi internal (melupakan diri sendiri) amatlah berguna. Bagaimanapun juga, banyak praktisi yang tidak mengerti fungsi asli dari teknik ini. Tidak tahu kapan yin dan yang berinteraksi dan mengabaikan metode memberikan api".

"Mereka pikir visualisasi itu sendiri dapat membantu mereka mencapai sukses dalam pengolahan mereka. Percaya bahwa mereka bisa mewujudkan pil dengan mengarahkan tujuan, mereka membentuk bayangan mengumpulkan obat".

"Mereka menarik nafas keraskeras dan menelan ludah; mereka memandang matahari dan bulan di langit dan mereka membicarakan prinsip penemuan tanpa tindakan di langit dan bumi. Mereka mefokuskan diri pada mulut dan perut, tidak tahu bahwa ini hanyalah permainan anak-anak".

"Sedikit orangyang telah berhasil menggunakan metode visualisasi dan melupakan diri sendiri tahu bahwa 'harta' yang mereka kumpulkan dalam mimpi itu tidak berguna, karena mimpi sirna di pagi hari. Mereka juga mengerti bahwa memimpikan kue tidak akan memuaskan rasa lapar".

"Jika Anda salah mempraktekkan metode itu, Anda hanya membangun ilusi kosong. Seperti bunga di cermin dan refleksi bulan di air, pengolahan Anda tidak mengandung substansi apaapa. Bahkan jika Anda mempraktekkannya dengan teliti, Anda tidak akan mencapai apa-apa".

"Jika Anda ingin menggunakan metode visualisasi dan melupakan diri sendiri, Anda harus memahami bahwa pikiran mudah berubah, tapi sulit menaklukkan kemauan. Anda harus tahu bahwa metode ini hanya digunakan pada waktu tertentu dan dibawah kondisiyang tepat. Tidak cukup hanya dengan mencari tempat yang terpencil dan duduk tenang".

"Pikiran mudah kacau oleh halhal di dunia dan kemauan mudah terpengaruh oleh emosi. Jika Anda tidak mengikuti prosedur yang tepat, kesuksesan Anda sama jauhnya dengan jarak langit dan bumi. Bahkan jika Anda berlatih selama berbulan-bulan dan bertahun-tahun, Anda tidak akan mendapat hasil. Jika pikiran bingung dan kemauan liar, upaya Anda tidak akan mencapai apaapa".

"Jika Anda terlalu memfokuskan diri pada imaji visual, Anda hanya akan melihat keindahan obat hijau dan tidak akan pernah melihat sinarnya. Jika Anda terlalu serius mendengar suara seruling, Anda tidak akan pernah mendengar deru guntur".

"Panca indera hanya memainkan peran kecil dalam metode visualisasi. Bahkan jika Anda pergi dan mencari ke keenam penjuru, belum tentu Anda menemukan metode yang tepat. Dan jika Anda tidak memiliki metode yang tepat, bagaimana Anda bisa menggunakan visualisasi dan observasi internal untuk membantu pengolahan Anda?"

**Lu bertanya:**

"Bisakah Anda secara singkat menceritakan cara raempraktekkan visualisasi dan observasi internal?"

**Chung** berkata:

"Contohnya, untuk memudahkan naiknya yang, Anda perlu memvisualkan citracitraberikut: lakilaki, naga, api, langit, awan, bangau, matahari, kuda, asap, kabur, kincir, kereta kuda, bunga dan uap. Semua citra ini diasosiasikan dengan naiknya yang".

"Untuk memudahkan turunnya yin, Anda harus memvisualkan citracitraberikut: perempuan, macan, air, tanah, hujan, kurakura, bulan, lembujantan, musim semi, lumpur, timah dan daun. Semua imaji ini berhubungan dengan turunnya yin".

"Naga hijau, macan putih, gagak merah, kurakura hitam, lima gunung, sembilan kontinen, empat lautan, tiga pulau, anak emas dan wanita jade, Kincir air dan pagoda adalah citra visual yang berguna. Anda juga bisa menggunakan namanama proses pengolahan untuk membangkitkan citra visual".

"Namun, jika Anda memvisualisasikan citra hanya untuk menenangkan jiwa, Anda tidak ada bedanya dengan nelayan yang kehilangan keranjang sebelum menangkap ikan dan pemburu yang membiarkan kelinci lari sebelum berhasil menangkapnya".

"Untuk menggerakkan kincirpostcelestial, Anda harus memiliki prototipe dari kincir precelestial, dan untuk menyelesaikan kapal besar, Anda harus memiliki pola dari kapal yang lebih kecil. Metode observasi internal dan visualisasi tidak mentoleransi kesalahan".

"Anda tidak bisa menggunakannya untuk waktu yang tidak terbatas dan tidak dapat memperlakukannya sebagai teknik terakhir. Ketika semua pikiran terhenti, inilah kesadaran sejati. Kesadaran sejati berarti kehampaan sejati, dan kehampaan sejati terjadi ketika Anda tidak lagi terpenjara oleh kebodohan".

"Hanya saat Anda dekat pada kebebasan akhir, hanya setelah fondasinya sempurna, dan hanya setelah Anda sudah mulai menerapkan jadwal harian, maka Anda bisa menggunakan metode visualisasi untuk membantu praktek Anda. Namun demikian, makin dekat saat Anda bersatu dengan Tao, saat Anda memasuki keadaan yang tak dapat diraba, Anda harus makin sedikit mempraktekkan visualisasi dan harus mulai menggunakan metode observasi internal".

**Lu** bertanya:

"Apa yang harus kita visualisasikan untuk memudahkan persatuan naga dan macan serta rangkaian yin dan yang?"

**Chung** berkata:

"Bila yin dan yang berinteraksi untuk melabuhkan k'an dan li, inilah yang harus Anda visualisasikan: Anda harus membentuk citra sembilan raja abadi bangkit,

memimpin seorang anak lakilaki berpakaian merah. Secara bersamaan, Anda juga harus membentuk citra sembilan ibu suri sejati turun, memimpin seorang anak perempuan berpakaian putih".

"Si anak lakilaki dan perempuan bertemu di depan rumah kuning, dimana mereka disambut oleh seorang wanita tua berpakaian kuning. Rasakan kebahagiaan serta kesenangan saat mereka berbaring bersama teman mereka. Kemudian visualisasikan si gadis terus turun dan si anak lakilaki terus naik".

"Seperti kekasih yang berpisah, mereka berpisah dan menjalani jalan mereka sendiri. Ketika episode ini selesai, Anda harus memvisualisasikan si wanita tua berpakaian kuning membawa bungkusan berbentuk jeruk merah. Ia melemparkan bungkusan itu ke rumah kuning, dimana bungkusan disimpan dalam kotak emas".

"Anak lakilaki itu adalah ch'ien yang sedang mencari k'un. Ketika yang kembali ke posisinya, ia akan membawa yin untuk kembali ke rumahnya. Si gadis adalah k'un mencari ch'ien. Ketikayire kembali pada posisinya, ia akan membawa serta yang untuk kembali ke rumahnya. Inilah citra visual yang diasosiasikan dengan interaksi antara k'an dan li serta pasangany dan yang".

"Visualisasi berikut akan memudahkan formasi tunas kuning. Pertama, bayangkan seekor macan hitam melompat dalam kobaran api dan seekor naga merah turun ke laut yang sedang badai. Kedua binatang itu bertemu dan bertempur di depan teras pagoda".

"Gerbang merah terbuka lebar dan satu makhluk agung muncul dalam bara api dan gelembung laut untuk mengarahkan api untuk memanaskan langit. Diatas, gelombang raksasa naik dan turun. Api juga naik dan kemudian turun, memenuhi udara dengan asap".

"Naga dan macan saling berputar, kemudian masuk ke kotak emas. Dibawah, rumah kuning terbungkus dalam uap. Inilah citracitrayang diasosiasikan dengan persatuan naga dan macan serta perubahan mereka menjadi tunas kuning".

**Lu** bertanya:

"Sekarang saya sudah tahu tentang visualisasi yang dihubungkan dengan pasangany dan yang serta persatuan naga dan macan, bolehkah saya tahu tentang visualisasi yang dihubungkan dengan menyalakan api, memanaskan pil serta membersihkan obat?"

**Chung** berkata:

"Bayangkan sebuah wadah berbentuk ketel atau wadah tempat melebur logam. Bundar seperti kincir dan warnanya bisa kuning atau hitam. Di sebelah kirinya ada naga hijau dan di sebelah kanan ada macan putih".

"Di depan ada gagak merah dan di belakangnya ada kurakura hitam. Di kedua sisi ada dua orang menteri mengenakan jubah ungu. Mereka membungkuk kemudian berdiri dengan penuh perhatian. Di belakang mereka ada para pelayan dan asisten".

"Ketika api dinyalakan dibawah wadah, seorang pangeran dalam jubah merah muncul. Ia mengendarai kuda merah dan turun melalui awan merah. Ia melambaikan sebuah cambuk dan menunjuk pada api, ia berkata pada Anda bahwa apinya kurang kuat".

"Lidah api menyambar lebih tinggi, berusaha mencapai langit. Tapi, Gerbang Surga tertutup. Sekarang api mendesak ke bawah dan berpendar ke segala arah. Orang-orang, ketel, pangeran dan para menteri tertelan api yang merah, semua berteriak dan mengatakan pada Anda untuk memanaskan api".

"Air dalam wadah mulai bergolak, meskipun asapnya tidak terlihat. Mutiara dalam air bersinar, meskipun tidak terang. Inilah citra yang diasosiasikan dengan menyalakan api, memanaskan pil dan membersihkan obat".

**Lu** berkata:

"Visualisasi tidak berhenti saat mengumpulkan obat dan menyalakan api. Saya kira proses transformasi internal itu juga bisa dilakukan dengan visualisasi".

**Chung** berkata:

"Bayangkan awan guntur turun dan asap api naik, atau bungabunga berjatuh seperti hujan atau angin sepoi-sepoi dan angin lembut muncul dari ruang di istana. Atau bayangkan wanitawanita abadi diatas burung phoenix aneka warna muncul melalui kabut hijau".

"Kemudian bayangkan wanitawanita ini menawarkan mangkuk emas berisi embun jade atau cairan kental pada pangeran yang ada dibawah. citra ini bisa digunakan untuk memfasilitasi kembalinya obat emas ke tant'ien".

"Berikutnya, bayangkan naga, macan dan Kincir air terbenam dalam api dan bergegas untuk menembus tiga gerbang. Tiap gerbang dijaga oleh prajurit-prajurit bersenjata. Naga dan macan saja tidak dapat menembusnya, tapi gerbang-gerbang itu terbuka ketika diberi api yang kuat. Gunung-gunung K'unlun ditembus dan Kincir air terus bergerak naik sampai mencapai Kolam Surga".

"Kemudian bayangkan tiga ekor bangau terbang ke langit, atau sepasang kupukupu memasuki tiga istana atau seorang anak lelaki kecil dibawa melewati Gerbang Surga di atas awan berwarna lima atau seorang pangeran dibawa ke tiga

dunia dalam sebuah kereta jade dengan roda emas. Citracitra ini bisa digunakan untuk memfasilitasi keluarnya percik emas dari balik pusar dan gerakan Kincir air Besar".

"Kemudian visualisasikan seorang duta besar berjubah merah dalam kereta mengelilingi benua: dari benua i ke ching, dari ching ke ch'ing, dari ch'ing ke hsu, dari hsu ke yang, dari yang ke ching [lain dari ching sebelumnya], dari ching ke hang, dari liang ke yung dan dari yung kembali ke li".

"Setelah pergi ke timur, barat, selatan dan utara, kereta itu berhenti di yu. Dari sana sirkulasi dimulai kembali. Setelah mendapatkan emas dan jade, ch'ien telah menyelesaikan tugasnya. Pemimpin mengeluarkan perintah dan kesembilan benua dihubungkan".

"Sekarang sirkulasi berjalan tanpa halangan. Ia bisa pergi kelima gunung, dimulai dengan Gunung Heng atau bisa menyeberangi lima danau, dimulai di Danau Utara. Membawa dekrit surga, ia bisa memerintah kelima kaisar dan memanggil lima duke. Citracitra ini bisa digunakan untuk memfasilitasi 'kembali ke tant'ien".

"Berikutnya, bayangkan potongan jade yang berkilau jatuh ke tanah atau hujan dan embun menyirami tanah, atau ombak bergulung dari laut untuk mengisi ratusan sungai atau matahari membantu benih untuk berkecambah atau api menelan tanah atau asap dan kabut melingkupi alam semesta. Citracitra ini bisa digunakan untuk memfasilitasi proses membersihkan tubuh".

"Akhirnya, bayangkan bangau atau naga meninggalkan sarangnya atau kelima kaisar memandang langit atau awan lima warna melayang naik atau phoenix merah terbang mengarungi hujan jade atau Anda bermimpi tubuh Anda terbang ke surga atau kelopakkelopak bunga jatuh berguguran. Bayangkan musik surga memenuhi udara, bayangkan cahaya keemasan membungkus tubuh Anda dan bayangkan Anda memasuki istana kemegahan".

"Citra ini bisa digunakan untuk memudahkan proses 'bergerak ke arah daerah primordial.' Begitu Anda sampai ke titik ini dalam pengolahan Anda, Anda harus melepaskan metode visualisasi dan berpindah pada metode observasi internal".

**Lu** berkata:

"Prinsip observasi internal berbeda dengan metode visualisasi. Dapatkah Anda menguraikannya?"

**Chung** berkata:

"Banyak praktisi yang tidak mengerti cara kerja surga dan tidak tahu cara menggunakan observasi internal untuk memudahkan pengolahan. Karena ingin segera

mencapai kebebasan, mereka percaya bahwa pernafasan fetal (berhubungan dengan janin) hanya sekedar banyak menarik nafas dan sedikit membuang nafas".

"Mereka pikir bahwa observasi internal sekedar menutup mata dan berhenti berpikir. Hanya sedikit yang tahu bahwa keheningan jenis ini hanya bisa membebaskan roh *yin*. Jadi, mereka hanya bisa menjadi hantu dengan roh murni, mereka tidak akan bisa menjadi seorang abadi dengan yang murni".

"Orang bijak dan abadi pernah mengatakan pada kami untuk mengumpulkan obat, memberi api, menyuling timah untuk mengisi air raksa, mengembalikan obat ke tant'ien, membersihkan tubuh, bergerak ke arah tiga daerah primordial dan bersatu dengan uap. Takut kalau para praktisi tidak mengerti prinsip ini, mereka berbicara tentang metode secara detil. Namun demikian, mereka tidak banyak berbicara mengenai observasi internal".

"Metode observasi internal adalah teknik yang memperbolehkan kita untuk mengganti yin dengan yang dan hanya bisa dipraktekkan bila kita sudah siap untuk meninggalkan keduniawian dan dipindah menjadi abadi. Jangan mengecilkan metode ini dan pastikan Anda mempelajarinya dengan benar".

"Semua yang pernah saya katakan mengenai transisi dari orang biasa menjadi abadi terjadi pada saat yang spesifik dalam proses pengolahan. Jika Anda mengerti metode observasi internal dan mempercayainya, dan jika Anda mempraktekkannya dengan tepat pada saat yang tepat pula, Anda akan mencapai hasil yang diharapkan".

"Praktek dari observasi internal tidak dikaitkan pada waktu tertentu dan tidak memiliki prosedur tertentu. Ketika tiba saatnya bagi Anda untuk meninggalkan keduniawian, Anda harus mencari kamar yang tenang, mempraktekkannya siang dan malam, belajar mengenali roh yang dan siap untuk mengusir hantu *yin*".

"Bodhidharma menghadap dinding selama sembilan tahun sebelum ia memasuki Halaman Dalam; Yang Terhormat [Buddha] menghabiskan enam tahun untuk menenangkan jiwa sebelum ia muncul dari batasanbatasan duniawi. Dari contoh-contoh ini Anda perlu tahu bahwa observasi internal tidak mudah dipraktekkan".

"Ketika sirkulasi bergerak dari atas ke bawah dan ketika Kincirair Ungu memasuki Istana Surga, Anda akan melihat orang-orang kaya dari surga melayang dihadapan Anda. Hal-hal yang Anda kagumi dan inginkan akan muncul dan hilang dan hal-hal yang biasanya sulit dicapai akan diberikan pada Anda".

"Para praktisi yang menjalani hidup yang sederhana, jauh dari kemewahan dunia akan amat bahagia ketika mereka dihadapkan pada hal-hal yang luar biasa ini. Dikelilingi oleh gedunggedung yang tertutup mutiara dan jade serta ditengahahtengah

musik buluh, makanan yang enak, tanamantanaman yang indah dan pemandanganyang luar biasa, mereka akan merasa seakan berada dalam lukisan".

"Namun, mereka tidak tahu bahwa surga yang mereka rasakan hanya refleksi dari halaman dalam tubuh. Jika Anda terpaku pada citra dan perasaan ini, selamanya Anda akan terkunci dalam ilusi ini. Dengan sendirinya Anda akan terperangkap dalam dunia fana dan tidak akan bisa membebaskan diri dan menjadi abadi".

"Jika Anda salah mempraktekkan observasi internal, Anda bukan saja tidak akan memasuki Istana Surga, Anda pun akan membangkitkan hantuhantuyin dan monster".

"Pada saatnya, pengaruh ini akan menciptakan dunia ilusi yang disebut Kincir Monster. Jika Anda dipengaruhi pikiranpikiran yang suka melawan, Anda akan jatuh pada jalan setan dan dibujuk untuk mempraktekkan teknikyng bukan bagian dari Tao".

"Bukan saja Anda tidak akan mencapai keabadian, Anda juga akan diganggn oleh tiga monster dan tujuh jiwa yang ingin mati. Selamanya dikejar oleh sembilan cacing dan enam pencuri yang gembira pada penderitaan Anda. Tidak ada tempat untuk lari atau bersembunyi".

## 17. Monster dan Rintangann

---

Lu berkata:

"Observasi internal membantu kita memfokuskan roh, sehingga kita bisa membersihkannya dan mengirimkannya ke Halaman Dalam. Dari sanaroh akan menembus Gerbang Surga dan masuk ke dunia orang suci. Meninggalkan tubuh, roh keluar dan masuk kembali dengan halus dan rapi".

"Berjalan jauh atau melayanglayang, ia tahu jarak yang dapat dijalani. Jika kita ingin tinggal di dunia fana, roh akan bersatu dengan tubuh. Jika kita ingin naik menjadi abadi, roh akan pergi ke Pulau Fenglai".

"Jika kita mempraktekkan metode observasi internal dengan tepat, sejalan dengan waktu kita akan mampu melebihi keduniaan. Tapi, jika hantu gelap dan monster muncul, bagaimana kita bisa menaklukkan mereka? Dan bagaimana kita bisa merasa pasti bahwa kita, pada akhirnya, akan naik menjadi abadi?"

**Chung** berkata:

"Mereka yang mengikuti Tao, mulamula harus percaya pada metode tersebut dan jangan membiarkan kekayaan, ketenaran dan nafsu membayangi tujuan mereka. Kemudian, setelah memutuskan untuk mengolah [Tao], mereka harus bertahan".

"Praktekkan dengan tekun, jalani hidup yang sederhana, jauh dari halhal yang berbau materi dan jangan menyimpang dari pikiran pemula. Jika Anda menentukan tujuan pada pencapaian yang hebat, Anda hanya akan mendapat pencapaian yang biasa dan jika Anda menetapkan tujuan pada pencapaian yang biasa, Anda hanya akan mendapat pencapaian kecil".

"Jika Anda tidak mengerti Tao yang Agung, Anda tidak akan pernah tahu cara kerja rahasianya. Dengan sendirinya, Anda hanya akan terbiasa dengan metode minor. Hilang dalam prosedur yang belum dicoba dan teknikteknik yang aneh, Anda hanya membuangbuang waktu dan tidak mendapat apaapa".

"Anda akan menjadi tua dan mati serta terperangkap dalam lingkaran reinkarnasi yang tanpa henti. Kegagalan para praktisi telah meyakinkan banyak orang bahwa umur panjang serta kebebasan dari keduniaan hanyalah omong kosong".

"Lebih lagi, banyak yang mendengar mengenai Tao, tapi tidak mengerti. Jadi, motivasi mereka mudah dilemahkan oleh halhal duniawi. Akhirnya, mereka tidak bisa lari dari sepuluh monster dan sembilan rintangan".

**Lu** bertanya:

"Apa itu sembilan rintangan?"

**Chung** berkata:

"Sebelum obat yang hebat selesai, Anda akan merasa dingin dan panas dan perlu berganti baju sesuai musim. Sebelum uap sejati lahir, Anda akan merasa lapar dan haus dan setiap hari Anda ingin makan tiga jenis makanan. Dihadapkan pada kebutuhan akan pakaian dan makanan, inilah rintangan pertama".

"Ketika beban karma itu besar, Anda akan perlu membayar apa yang sudah Anda lakukan dalam kehidupan sebelumnya. Ditekan oleh pekerjaan, Anda tidak akan punya cukup waktu untuk mencobanya. Bila Anda mencoba meluangkan waktu untuk pengolahan Anda, orang tua Anda yang sudah tua akan membuat Anda merasa bersalah karena telah mengabaikan mereka. Meskipun Anda ingin mengolah, Anda tidak dapat meluangkan waktu. Ditekan oleh Anda, tuntutan-tuntutan sebagai orang tua inilah rintangan kedua".

"Bila Anda dekat pada keluarga, Anda akan cemas pada pasangan dan anakanak. Tiap hari, kedekatan emosi Anda pada mereka akan berkembang. Terdorong untuk menyediakan pangan dan tempat bernaung bagi mereka, Anda bekerja tak kenal lelah, siang dan malam. Meskipun pikiran Anda cenderung diam, Anda terhalang oleh kegelisahan kehidupan sehari-hari. Terikat oleh cinta dan kewajiban itulah rintangan ketiga".

"Bila Anda kaya dan berkuasa, Anda akan sulit melepaskan harta dan ketenaran. Tidak puas dengan apa yang Anda miliki, Anda akan selalu ingin lebih. Tenggelam oleh ketenaran dan kekayaan inilah rintangan keempat".

"Di masa remaja, Anda tidak mau mengolah dan di masa tua Anda terus melukai roh Anda. Bahkan bila Anda kehilangan vitalitas dan sakit, pikiran Anda yang jahat tidak mau terjaga. Atau Anda lahir dalam kesulitan dan dikutuk untuk menderita. Diganggu oleh kesusahan serta hancur oleh kesulitan hidup, inilah rintangan kelima".

"Bila Anda tidak sabar menemukan guru, Anda tidak peduli apakah guru itu mendapat penerangan atau tidak. Terkesan oleh pengakuan si guru tentang apa yang bisa ia berikan dan menjadi mangsa karismanya, Anda percaya bahwa Anda telah menemukan orang abadi sejati. Akhirnya, Anda terlambat mengetahui bahwa si guru adalah penipu yang mengejar kekayaan dan kekuasaan. Dibodohi dan dikontrol oleh guru palsu, itulah rintangan keenam".

"Jika Anda mendengar debat diantara para guru dan sesama murid, Anda akan bingung dengan saransaran mereka. Dengan membabibuta Anda mencari melaluijerat dedaunan dan rantingranting, kemudian mendapati bahwa tidak ada yang berharga".

"Orang-orang yang disebut guru dan murid ini hanya berdebat mengenai manfaat relatif dari teknik yang lebih kecil. Mereka tidak tahu bahwa matahari dan bulan tidak terbit dengan mudah, dan ketika mereka terbit, cahayanya begitu terang sehingga bisa dilihat oleh semua orang. Mereka tidak tahu bahwa guntur tidak mendem begitu saja, tapi ketika menderu, suaranya begitu memekakkan telinga sehingga bisa didengar oleh semua orang".

"Mereka mencoba untuk saling mempesona dengan katakata, tanpa menyadari bahwa pidato mereka yang elegan itu seperti cahaya kembang api yang berlangsung singkat. Cekcok mengenai semantik, mereka berdebat tanpa henti dan tak pernah bisa setuju akan sesuatu. Dibutuhkan oleh diskusi dan argumen, inilah rintangan ketujuh".

"Anda memutuskan untuk mengolah di pagi hari, tapi berubah pikiran pada sore hari. Ketika Anda mencoba bermeditasi, Anda mendapati bahwa Anda telah kehilangan motivasi. Anda sisihkan pengolahan, karena selalu ada hai lain yang harus dikerjakan. Awalnya Anda antusias, tapi sesudahnya kehilangan minat. Terperangkap oleh rasa malas dan kurang motivasi, itulah rintangan ke delapan".

"Anda sia-siakan waktu dalam hidup Anda, bulan-bulan dalam tahun, hari-hari dalam bulan, dan jam-jam dan hari. Di masa muda Anda sibuk dengan ketenaran dan kekayaan. Di usia tua, Anda mencemaskan anak-anak dan cucu-cucu".

"Tiap tahun Anda menanti tahun berikutnya dan tiap hari Anda menunggu hari berikut. Tidak mau percaya bahwa apa yang Anda praktekan hari ini akan membantu Anda esok hari, di masa tua Anda mengeluh karena tidak dapat mendapatkan kembali masa muda Anda. Selalu menanti bulan atau tahun berikut untuk mengolah – itulah rintangan kesembilan".

"Mereka yang mengikuti Tao harus mengerti bahwa jia mereka mengalami satu atau dua dari kesembilan rintangan itu, mereka tidak akan bisa sukses dalam pengolahan, bahkan jika mereka mempraktekannya dengan teliti".

**Lu** bertanya:

"Sekarang saya sudah mendengar tentang kesembilan rintangan, bisakah Anda bercerita mengenai sepuluh monster?"

**Chung** berkata:

"Para praktisi bisa menghadapi sepuluh monster dalam tiga situasi: selama terjaga, dalam mimpi dan selagi mempratekan observasi internal".

"Bila Anda mengalami citra dan sensasi akan bunga'. bunga aneka warna, suara buluh, rasa manis dalam mulut anda bau harum, rasa nikmat di seluruh tubuh dan senang serta gembira, Anda harus mengabaikannya karena inilah monster yang disebut enam pencuri".

"Bila Anda mengalami citra kamar dan terasyang indah, ornamen yang elok, tirai sutra dan rangka jendela bertaburan mutiara, ruangan berhiaskan permadani, lantai bertaburan manikmanik koral, aula yang dipenuhi emas dan jade, Anda harus mengabaikannya karena inilah monster yang disebut kekayaan".

"Bila Anda mengalami citra akan kudakuda pacuan, pelana dengan hiasan yang halus, rumah seperti istana, gelar, ribuan ekar tanah, hadiah dari para diplomat, aula berhiaskan kain hijau dan ungu serta sepatu dan sepatu lars bersulam, Anda harus mengabaikannya, karena inilah monster yang disebut kekuasaan politik".

"Bila Anda mengalami citra dan sensasi gumpalan awan, sore yang malas, badai angin dan hujan deras, guntur dan kilat, musik flute yang menyedihkan dan suara tangisan, Anda harus mengabaikannya, karena ini monster yang disebut enam emosi".

"Bila Anda mengalami citra keluarga dan sanak saudara yang menderita karena bencana alam, anakanak jatuh sakit, orang tua yang sekarat, saudara kandung yang dipisahkan dan pasangan bercerai, Anda harus mengabaikannya karena inilah monster yang disebut cinta yang posesif".

"Bila Anda mengalami citra dan sensasi seakan dibakar api, jatuh dari tebing, disengat sekawan serangga, diracun, dirampok oleh para bandit dijalan, melanggar hukum dan dihukum mati, Anda harus mengabaikannya karena ini monster yang disebut malapetaka".

"Bila Anda mengalami citra sepuluh bumi bercahaya dengan energi yang, tiga dunia murni, Kaisar Jade, empat wali, tujuh cahaya [dari bintang Biduk], lima kaisar dan delapan rajaberdiri dengan khidmat atau melayang dengan malas, Anda harus mengabaikannya karena inilah monster yang disebut mahluk suci".

"Bila Anda mengalami citra dan sensasi akan prajurit, senjata-senjata tajam, tangisan perang, panah ditujukan pada Anda, dan Anda tidak punya tempat untuk bersembunyi, Anda harus mengabaikannya karena ini monster yang disebut perang".

"Bila Anda mengalami citra dan sensasi akan barisan musisi di hadapan Anda, suara flute dan buluh, para penari berputar di sekitar ruangan, bajubaju bergemerisik melewati Anda dan sepasang penari berpakaian merah mempersembahkan piring besar berisi emas, Anda harus mengabaikannya karena ini monster yang disebut musik yang menggoda".

"Bila Anda mengalami citra temanteman yang cantik mengenakan perhiasanyang indah, makanan dan minuman diletakkan di teras pada malam hari, tubuhtubuh seksi dalam pakaian yang menggoda, bisikan halus yang meminta Anda untuk menjadi teman seksual, Anda harus mengabaikannya karena ini monster yang disebut keinginan seksual".

"Bila Anda mengalami kesepuluh monster, Anda harus mengabaikan mereka. Jika Anda mengikuti mereka, Anda akan terpikat pada mereka dan jika Anda terpikat, Anda akan tergilagila pada mereka. Banyak orang gagal mencapai Tao karena mereka

menjadi mangsa para monster. Jika Anda tidak tertarik pada para monster saat terjaga, Anda akan mampu mengabaikannya saat bertemu mereka".

"Tentunya, pikiran Anda tidak akan berkelana dan motivasi Anda tak akan tergoyahkan. Jika Anda mampu mengabaikan monstermonster itu dalam mimpi, pikiran tidak akan menyimpang dan roh tidak terhambur. Jika Anda menghadapi monster selagi Anda mempraktekkan observasi internal, Anda harus mengusir mereka sebagai ilusi".

"Jangan terseret arus pikiran dan emosi, dan jangan perlakukan mereka seakan mereka itu anakanak Anda. Bakar tubuh dengan tiga api murni dan mereka akan pergi. Kemudian, gunakan Kincirair Ungu untuk membawa roh yang melalui Halaman Internal ke Istana Surga. Pada saat itulah, Anda bisa mencapai keluar biasaan".

"Banyak praktisi yang ingin mengolah dengan penuh kejernihan dan keheningan, tapi tidak mampu lari dari kesepuluh moonster dan sembilan rintangan. Menjadi budak lingkungan eksternal, mereka pengikut Tao dalam nama saja. Mereka tidak tahu cara mengolah dalam kehidupan sehari-hari, dan mereka pikir jika mereka meninggalkan debudebu dunia dan pergi ke tempat yang terpencil, mereka bisa mencapai Tao. Faktanya, kesembilan rintangan dan sepuluh monster sudah bersama mereka sepanjang hidup".

"Bahkan jika Anda merasakan satu atau dua dari sepuluh monster, Anda tidak akan mampu mencapai Tao. Anda hanya akan mendapat sedikit keuntungan dari pengolahan Anda dan menjadi manusia abadi diantara manusia biasa atau manusia abadi dunia".

"Tapi, jika Anda bisa mengalahkan semua monster dan rintangan serta mengikuti prosedur pengolahan dengan benar, tiap langkah akan mendekatkan Anda pada keabadian. Akhirnya, jika Anda menggunakan observasi internal untuk menyatukan tubuh dengan roh yang, Anda tidak perlu menunggu lama untuk kembali ke tiga pulau".

# 18. Pengalaman dan Umpan Balik

---

**Lu** berkata:

"Tidak ada orang yang mau sakit, itulah mengapa para pengikut Tao terinspirasi untuk hidup sehat dan damai. Tidak ada orang yang ingin mati, itulah mengapa para pengikut Tao berusaha mencapai umur panjang".

"Orang biasa terikat pada dunia fana, tapi para pengikut Tao mampu naik menjadi manusia abadi dan berkelana di dunia keberadaan yang lain. Manusia biasa dikurung di dunia fana, tapi para pengikut Tao pada akhirnya bisa melebihi keduniaan dan masuk ke dunia surga".

"Jadi, mereka yang mengolah Tao mau bekerja keras, hidup sederhana, bebas dari masalah-masalah duniawi dan mengasingkan diri di tempat terpencil. Karena mereka mempraktekkannya secara terisolasi, seringkali mereka tidak tahu kemajuan mereka sendiri".

"Tidak tahu kapan harus memulai tingkat berikut, mereka beresiko melakukan kesalahan yang lama baru terkoreksi. Setelah para praktisi memulai pengolahan mereka, bagaimana mereka bisa tahu bahwa mereka telah mengikuti prosedur yang tepat?"

**Chung** berkata:

"Jika disiplin dalam praktek, tapi tidak mendapat hasil, itu bukan kesalahan Tao. Tapi, karena Anda tidak mendapat instruksi dari guru yang mendapat pencerahan. Jika Anda diajar metode yang salah dan jika Anda mengikuti teknik yang keliru, Anda tidak akan pernah mendapat hasil".

"Jika Anda tidak tahu jadwal transformasi, maka Anda juga akan gagal. Kembali, ini bukan kesalahan Tao. Jika, sebaliknya, Anda menerima instruksi yang benar dari guru yang mendapat pencerahan, dan jika Anda menerapkan metode sesuai jadwal, maka Anda akan mendapat umpan balik yang tepat dari pengalaman Anda".

**Lu** bertanya:

"Metode apa yang harus digunakan dan jenis jadwal apa yang harus diterapkan pada tingkatan pelatihan yang berbeda?"

**Chung** berkata:

"Ada dua belas program latihan yang harus dipraktekkan secara berurutan. Yaitu; saling memperkenalkan yin dan yang, mengumpulkan dan menebarkan api dan air, mempasangkan naga dan macan, memanaskan serta menyuling obat, mengeluarkan percik emas dari balik pusar, mengembalikan obat jade ke tant'ien, menggunakan obat jade untuk membersihkan tubuh, mengembalikan obat emas ke tant'ien, menggunakan obat emas untuk membersihkan tubuh, menggerakkan uap yang telah dibersihkan ke daerah primordial, observasi internal dan menukar keduniaan dengan yang suci serta berubah bentuk".

"Anda harus mengikuti jadwal dengan tekun. Pertama, mengikuti waktu naik dan turunnya yin. dan yang tiap tahun. Kedua, mengikuti angka membesar dan menyusutnya matahari dan bulan setiap bulan. Ketiga, tiap hari dikuasai oleh empat arah utama dari pak'ua".

"Karenanya Anda juga perlu mengikuti jadwal sepuiuh tangkai surga dan duabelas cabang bumi dalam seratus jam dan enam ribu menit. Lanjutkan ini sampai Anda melepaskan kulit dan naik ke keabadian. Sejak awal Anda harus mengabaikan teknik yang diragukan dan mencoba menerapkan pengoiahan pada kehidupan sehari-hari".

"Ketika Anda mcngumpulkan obat, Anda akan dipenuhi inti emas dari energi generatif. Pada saat ini, pikiran harus slap untuk menakiukkan hantuhantuyin. Pertama, ketika jantung terbuka, Anda akan merasa ada yang terdorong naik dan mulut Anda akan dipenuhi cairan manis .

"Berikutnya, yin dan yang akan berinteraksi dan Anda akan mendengar suara angin dan guntur di perut Anda. Berikutnya, roh dan jiwa akan berputar dan mungkin Anda mengalami citracitra yang menakutkan dalam mimpi Anda. Kemudian, Anda akan merrttsa tidak nyaman di enam usus besar dan empat anggotabadan. Kemudian, Anda akan mendapati bahwa penyakit ringan akan sembuh secara alami".

"Berikutnya, tant'ien akan terasa hangat dan k.ulit Anda akan menjadi bersih dan sehat. Kemudian, Anda akan melihat cahaya ketika berada di ruangan gelap. Berikutnya, dalam mimpi Anda akan merasa kuat dan kebal, tidak ada yang bisa melukai dan. menyakiti Anda. Anda juga akan merasa seakan sedang membawa pulang anak Anda".

"Berikutnya, gerbang emas akan terkunci dan Anda tidak akan kehilangan energi generatif dalam tidur. Berikutnya, Anda akan mendengar ledakan guntur. Semua tulang sendi akan terbuka dan keringat akan keluar dari tubuh Anda".

"Kemudian, obat jade akan mengental menjadi cairan manis yang lengket. Kemudian, cairan yang bercahaya akan menjadi substansi yang kental. Cairan itu perlahan-lahan akan memenuhi mulut dan kemudian turun ke perut".

"Berikutnya, tulang-tulang akan menjadi ringan dan tubuh siap menjadi rumah bagi roh yang. Gaya jalan Anda akan menjadi lembut dan Anda bisa lari secepat kuda. Kemudian, pikiran Anda tidak akan dipengaruhi oleh lingkungan eksternal, karena semua keinginan telah hilang".

"Kemudian, Anda akan bisa mengirim uap keluar dari tubuh dan menyembuhkan penyakit orang lain. Kemudian, pandangan internal akan menjadi jernih dan cerah serta tak pernah gelap. Berikutnya, mata menjadi tajam dan jernih, rambut tumbuh kembali dan yang tua akan menjadi muda kembali".

"Berikutnya, akan ada banyak uap sejati dan Anda tidak akan merasa lapar. Anda hanya perlu makan sedikit dan tidak merasakan efek dari alkohol. Berikutnya, tubuh Anda akan memancarkan cahaya keemasan. Kesadaran meningkat dan Anda akan mulai merasakan pil suci dalam mulut Anda".

"Bau dari obat akan merasuki tubuh, dan harumnya yang unik akan tinggal dalam mulut dan lubang hidung Anda. Bahkan orang-orang disekitar Anda akan merasakan efeknya. Kemudian, Anda akan mampu meneliti hal-hal kecil dari jarak seratus langkah".

"Kemudian, semua luka akan hilang dan lendir dan keringat tidak akan mengalir dari tubuh. Kemudian, ketika ini membesar, Anda akan dipenuhi dengan uap dan tidak rasa lapar. Kemudian, maksud akan menjadi jelas dan iai dengan Kehampaan Besar".

"Semua emosi dan keterikatan akan hilang dari pikiran. Dibawah, Anda akan mengusir sembilan cacing; diatas, Anda akan membantai tiga monster. Berikutnya, ketika roh dan jiwa mampu pergi ke dunia lain, Anda tidak akan perlu tidur dan terus berenergi siang sepanjang hari".

"Kemudian, inti dari *yang* akan termaterialisasi. Rumah akan menjadi kuat dan tubuh tidak merasa dingin atau panas. Berikutnya, masalah hidup dan mati tidak akan mengganggu Anda. Dalam keheningan observasi internal, Anda akan berjalan ke tanah abadi. Musik akan mengalun teras-teras istana dan Anda akan merasakan keindahan diluar imajinasi manusia biasa".

"Berikutnya, ketika Anda telah mengakumulasi cukup kebaikan dan telah membayar semua hutang karma, Anda dicatat di tiga dunia sejati. Anda akan mampu melihat perubahan-perubahan dalam *yin* dan *yang*, meramalkan hal-hal yang terjadi di dunia manusia serta melihat kehancuran dan karunia".

Kemudian, Anda akan lelah pada debu-debu dunia pasang-surutnya. Anda akan menemukan tempat yang dimana Anda bisa membersihkan diri serta membiarkan janin abadi muncul. Ketika tubuh-tubuh keluar dari tubuh Anda, tahulah bahwa Anda telah memasuki dunia orang-orang suci".

"Berikutnya, uap sejati akan menjadi yang murni dan satu tarikan nafas, Anda akan bisa mengumpulkan sa eksternal. Kemudian, janin abadi ingin keluar dari tubuh dan terbang dan Anda akan melihat cahaya terang berputar di ruang meditasi Anda".

"Kemudian, dalam keheningan Anda akan mendengar musik surgawi. Ketika Anda bertemu manusia biasa, Anda akan mencium bau mereka yang tajam, bahkan dari orang yang kaya dan terhormat. Ini karena manusia biasa membawa serta bau tajam dari keduniaan".

"Kemudian, Anda akan mampu mengubah penampilan sesuka Anda. Tubuh Anda akan seperti pohon jade, penampilan Anda menyerupai seorang abadi dan tulangtulang Anda akan memancarkan sinar keemasan".

"Kemudian, kemanapun Anda pergi, Anda akan menerima undangan suci dan dikunjungi oleh makhluk-makhluk suci. Anda akan mampu memerintah segala sesuatu dengan satu gerakan kecil tangan Anda. Apapun yang Anda ingin akan terjadi".

"Kemudian, dalam keheningan Anda akan melihat awan ungu. Aura emas juga akan mengelilingi tubuh Anda. Berikutnya, naga api atau bangau misterius akan meloncat dari tubuh Anda. Ini mengindikasikan bahwa roh Anda telah melebihi kulit keduniaan dan Anda siap dibebaskan dari tubuh Anda".

"Anda akan diliputi awan beraneka warna. Uap berpadu mengelilingi Anda; bunga-bunga akan jatuh diatas Anda seperti hujan; sepasang bangau misterius akan saling terbang mendekat; bau harum memenuhi udara udara seraya lady jade abadi turun kearah Anda".

"Dengan khidmat dan agung, Anda akan diberi surat ungu berisi buku surgawi dan tanda keabadian. Manusiamanusia abadi akan muncul di kiri dan kanan, dan Anda akan dikawal untuk kembali ke Penglai".

"Anda akan bertemu bintang Lord Tzuwei di Istana Ungu, dimana nama dan tempat kelahiran Anda dicatat. Berdasar kebaikankebaikanyang sudah Andakumpulkan, Anda akan diberi sebuah rumah di tiga pulau. Pada titik ini, pengolahan Anda sudah sempurna dan Anda telah menjadi manusia abadi sejati".

**Lu** berkata:

"Saat ini saya beruntung telah menerima ajaran Anda serta mendengar prinsip paling halus dan misterius dari cara kerja surga dan bumi. Bukan hanya telinga dan mata saya menjadi jernih, tapi roh saya pun terasa baru".

"Tubuh saya menemukan perlindungan dan saya tahu bahwa saya telah diangkat dari kotoran. Tapi, tidak semua orang yang tahu metode ini akan mampu mempraktekkannya dan tidak semua orang yang mempraktekkannya akan berhasil".

"Ajaran-ajaran ini berhubungan dengan masalah hidup dan mati, dan waktu berjalan begitu cepat. Jika kita tidak tahu cara mempraktekkannya, kita akan pernah berhasil. Bila begitu, kita tidak berbeda dari orang-orang yang tidak tahu akan metode ini. Tolong katakan pada saya jadwal interaksi, metode yang harus kita gunakan dan bagaimana mempraktekkannya".

**Chung** berkata:

"Ada sebuah buku berjudul Lingpaopifa (Kitab Metode definitif tentang Roh yang Mulia). Didalamnya ada sepuluh bab yang meliputi enam belas program pelatihan. Tiap bab memiliki enam bagian: saran emas, surat jade, pepatah asli, contoh-contoh, hafalan dan prinsip utama".

"Buku ini mendiskusikan Tao yang Agung dan menggambarkan tiga kemurnian. Buku ini bercerita bahwa prinsip-prinsip pengolahan didasarkan pada naik dan turunnya yin serta yang di langit dan bumi, bahwa aplikasinya menuruti membesar dan menyusutnya inti matahari dan bulan".

"Buku ini berisi ajaranajaran tentang lima manusia abadi pada tiga jalan pengolahan. Bila waktu yang tepat sudah tiba, aku akan meneruskan ajaran-ajaran itu padamu."

"Hunfang yang abadi (Ruang Awan) [nama Tao dari Chungli Ch'uan] mendapatkan ketiga volume Kitab LingPao (Roh yang Berharga) dalam sebuah gua di gunung Chungnan".

"Volume pertama berjudul "Golden Advice of the Primal Beginning"; volume kedua berjudul "Jade Writ of the Three Kings"; dan volume ketiga berjudul "The Commentaries of the True Origin of the Most High." Aslinya, ada ribuan bab, tapi gulungan-gulungan ini telah dikumpulkan menjadi satu volume "metode pasti." Didalamnya ada enam belas program pelatihan dan enam bagian uraian".

"Buku-buku ini menjelaskan bahwa dalam *yang* ada *yin* dan dalam *yin* ada *yang*. Mereka menggambarkan prinsip naik dan turunnya uap di langit dan bumi. Mereka

menceritakan bahwa air muncul dari uap dan uap muncul dari air. Mereka mendiskusikan cara kerja interaksi jantung dan ginjal".

"Mereka mengatakan bahwa dalam menerapkan prinsip-prinsip delapan trigram sampai dua belas segmen hari, kuncinya terletak pada trigram ken. Untuk melemparkan tant'ien, kuncinya ada dalam rongga niwan (Bola Lumpur).

"Buku-buku ini menggunakan contoh-contoh mengenai menelan nafas, serta menarik cairan untuk menggambarkan cara mempraktekannya. Tapi, ajaran yang sejati dari mengolah uap sejati hanya bisa diteruskan secara oral dan tidak tersedia dalam bentuk tulisan".

### Daftar Pustaka

1. The Tao of Health, Longevity, and Immortality, The Teachings of Immortals Chung and Lu
2. Teaching of the Tao, Eva Wong
3. Chinese Medicine for Beginners, Achim Eckert. M.D.
4. Feng Shui Tips for a Better Life, David Daniel Kennedy
5. Keeping Life Simple, Karen Levine
6. Keeping Work Simple, Don Aslett and Carol Cartaino
7. Tong Sing, Buku Kebijaksanaan Cina Berdasarkan Alamanak Cina Kuno, Albert Cheng
8. Problema Uang menurut Tao, The Tao of Money, Ivan Hoffman
9. Problema Cinta menurut Tao, The Tao of Love, Ivan Hoffman
10. Energi Chi, Hidup Sukses Sesuai Filosofi Timur, Michael Page
11. Feng Shui, Menemukan Uang, Kesehatan, dan Cinta, Mark D. Marfosi
12. Confucius As A Teacher, Chen Jing Yun

**TAMAT**